

sale&pepe

SALEPEPE.IT
OTTOBRE 2023 - € 4,50

Nutrirsi di salute

Cioè creare piatti
intriganti con cereali,
ortaggi, legumi & Co.

Cucina gluten free

Pasta, pane e torte
buoni per tutti, come
li fa Valentina Leporati

La riscossa dei pici

Un primo di tradizione
tramandato dalle donne
di un borgo toscano

Dolci naturali

Insoliti e golosi
con ingredienti
alternativi



TORTA FIORITA
CON PAN DI SPAGNA
GLUTEN FREE
AL LIMONE E FRUTTI
DI BOSCO

pag. 48

Pasta italiana spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1,
comma 1, CNP Milano Roberto - Anno 36 - Mensile
Lussemburgo € 9,60 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese
€ 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca
€ 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 26 SETTEMBRE 2023



UN AUTUNNO TUTTO PER TE



continua
su *vita in* trentino.info

A full-page photograph of a hiker with a dog in a mountain landscape. The hiker, a man with dark hair, is wearing a light blue jacket, dark blue pants, and a large orange backpack. He is walking on a dirt path, looking back over his shoulder. A golden retriever is walking beside him. In the background, there is a large, rugged mountain peak with a prominent spire. A small wooden cabin with a red roof is visible on the left side of the image. The sky is a mix of white and light blue, suggesting a clear day.

“La ricchezza più grande
è tutto quello che mi circonda.
Questa è la mia casa.”

Roberta Silva
RIFUGISTA

RESPIRA, SEI IN **TRENTINO**

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.



Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.



THETAclizien



Unione Europea / Regione Marche
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2022
FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI



Unione Europea



REGIONE
MARCHE



PROSCIUTTO
DI CARPEGNA
D.O.P.

In queste foto, le Polpettine di tacchino con l'uva (a pagina 20) dal servizio Cucinare è un atto d'amore; le ragazze di Roots, ristorante per l'integrazione delle donne straniere a Modena (dal servizio di pagina 100) e la torta di yogurt e mascarpone con meline al vino rosso (a pagina 24).



Sommario *ottobre*

9 Storie di cucina

Cose di donne

Sulla scia di un importante evento dedicato allo stare bene, un intero numero al femminile dove il "buono" è declinato in tante forme

14 Passione e creatività

Cucinare è un atto d'amore

Mettere le mani in pasta fa bene al cuore: le storiche home economist di Sale&Pepe lo raccontano

26 Tema del mese

Nutrirsi di salute

La dieta mediterranea è il modo di mangiare più sano che ci sia, semplice da seguire, privo di divieti

42 Attivismo celiaco

Un'anima gluten free

Per Valentina Leporati creare dolci e salati buonissimi adatti ai celiaci è più di un lavoro, una missione

52 Ricetta gourmet

Vincisgrassi

Da non confondere con le lasagne, è la robusta pasta al forno tradizionale del maceratese

56 Luoghi eccellenti

Digione

Capitale della Borgogna offre eccezionali vini, senape, formaggi e lo splendore dei suoi anni d'oro

68 Sorellanza virtuosa

Tutto il buono del vino

Dominga, Marta ed Enrica Cotarella, viticoltrici, impiegano profitti ed esperienza in progetti a sostegno dei giovani

80 Territorio e tradizione

Pici alla riscossa

Da secoli le donne di Celle sul Rigo fanno insieme la pasta, in un rito di appartenenza alla comunità

88 Dolcezza contemporanea

Delizie naturali

Dessert goduriosi che gratificano il palato come i dolci tradizionali ma fanno anche bene

100 Accoglienza e solidarietà

Quando il cibo apre al futuro

Il progetto e il successo di Roots, ristorante sociale

110 Tecniche

Pasta intarsiata

Con erbe e ortaggi si possono creare sfoglie che giocano con trasparenze e colori

116 Viticoltura responsabile

Donne di vigna

Spesso unite in sodalizi, producono vini naturali, recuperano vitigni rari, uniscono ragione e sentimento

124 Tappe del gusto

Formaggi a pasta filata

Viaggio tra provole e caciocavalli del Meridione, specialità casearie dall'irresistibile piccantezza

RUBRICHE

12 Eventi

A tutto benessere

On e off line

39 Pianeta extraverdine

L'olio al femminile

Da provare e valorizzare

62 Utile e dilettevole

Macchina del caffè

Storie di oggetti in cucina

67 Se il cibo cambia la terra

Allevamenti sempre più naturali

Buone azioni per vivere meglio

77 Made in Italy

Patate di Rotzo

Conoscere e gustare le eccellenze

99 A proposito di vini

I magnifici 7

Varietà, abbinamenti, cultura

115 In cerca di nuovo

Mode e manie

Decor, design e dintorni





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

1 Le ragazze del ristorante **ROOTS** (pag. 100). 2 Le viticoltrici Dominga, Marta ed Enrica **COTARELLA** (pag. 68). 3 L'attivista "gluten free" Valentina **LEPORATI** (pag. 42). 4 Le **HOME ECONOMIST** di Sale&Pepe (pag. 14). 5 Le **DONNE DEI PICI** di Celle sul Rgo (pag. 80). 6 La giornalista Francesca **TAGLIABUE** (pag. 42 e 100). 7 La giornalista e tecnologa alimentare Venetia **VILLANI** (pag. 26). 8 La scrittrice Roberta **SCHIRA** (pag. 14).

indice delle ricette

OTTOBRE 2023

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Brioche salata, uova strapazzate e lardo affumicato	118
Burek o byrek	104
Empanada di platano	104
Escargot en persillade	58
Focaccia rustica con i pomodorini	50
Gourgères	60
Pane alle olive	50
Paté della nonna Grazia	72
Pollo alla Gaston Gérard	60

Primi e piatti unici

Fusilli con vongole e crema di zucca	119
Gattò di montagna	78
Lasagne al prezzemolo	111
Lasagne aperte al prezzemolo con funghi	112
Lasagne arcobaleno	111
Lasagne arcobaleno con besciamella verde	112
Pasta con cacio e pepe	75
Penne con cannellini e peperoni	40
Pici con l'aglione	86
Pici con ragù toscano	85
Red egusi	106
Rigatoni integrali ai pomodorini infornati	36
Risotto nero con crema di zucca, spinacini e nocciole	32
Quadrotti a pois	111
Quadrotti al pesto destrutturato	112
Tagliatelle al riso nero con ragù di faraona	19
Tagliatelle broccoli e taggiasche	50
Vincisgrassi	54

Secondi

Anatra arrosto al Marsala con verza stufata	122
Doppie sardine ripiene al forno	32
Filoscio al provolone del Monaco e porcini	128

Pollo alla gaston Gérard	60
Polpettine di tacchino con l'uva	20
Portafogli di spada al caciocavallo di Vulcano	128
Qofte	107

Contorni, verdure, salse e confetture

Akara	106
Insalata di olive e pomodori	104
Insalatona autunnale di verdura e frutta	32
Millefoglie di patate al caciocavallo di Ciminà	128
Mix di legumi con bagnetto alla rucola ed erbe	36
Salsa tarator	107
Terrina di patate con crescenza e verdure	23

Dessert e bevande

Banana bread	50
Biscottini puerperali	10
Cake al cioccolato e barbabietole	97
Ciambella al caffè senza burro	63
Ciambella di cocco e manioca	94
Cookies al ghee e semi di girasole	97
Crostata alla canapa e mele	97
Halva di sesamo	108
Kadaif	108
Melone con lime e menta	108
Nonettes di pain d'épices	60
Sfoglia leggera alle due mele	36
Torta di yogurt e mascarpone con meline al vino rosso	24
Torta di saraceno alle pere	94
Torta fiorita con pan di Spagna al limone e frutti di bosco	48
Watalapan al cardamomo e noce moscata	94



**Scegliere Grana Padano
significa abbracciare i valori italiani.**

I luoghi dove nasce, la maestria dei casari,
le tradizioni, l'allegria a tavola, l'amore
per la cultura, il benessere e la passione.

È il gusto italiano che ha fatto
innamorare il mondo.

Un'emozione da condividere.



Un'emozione italiana.

IL FORMAGGIO DOP PIÙ CONSUMATO AL MONDO.

Latte Fieno Alto Adige. È questione di etichetta.



Quale etichetta?

Quella che trovi sui prodotti Latte Fieno, a garantire una produzione sostenibile e un latte di qualità unico, che nasce da mucche che si nutrono solo con erba, fieno e cereali. Perché la bontà viene naturale.

lattefienoaltoadige.it





Cose di donne

UN IMPORTANTE EVENTO DEDICATO AL BENESSERE IN TAVOLA CI HA CONVINTI A DEDICARE UN INTERO NUMERO A COLORO CHE FIN DALLA NASCITA DEI FIGLI DISPENSANO A TUTTI NUTRIMENTO E AMORE

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Elena Tettamanzi

Da tempo desideravo fare un numero di Sale&Pepe nel quale le donne fossero protagoniste e non solo fruitrici e appassionate lettrici del mensile. Ma quali, mi chiedevo? Quelle che il cibo lo producono? Lo cucinano? Lo tramandano? Difficile scegliere. Poi l'occasione è arrivata e si chiama "I feel good", come la famosa canzone di James Brown, ed è Leitmotiv e titolo di un evento che, il 14 e il 15 ottobre a

Milano, presso la Fondazione Catella, vedrà protagoniste tutte le riviste del nostro gruppo editoriale (pag. 12) e voi lettrici: due giorni ricchi di esperienze e confronti su ciò che ci fa star bene regalandoci serenità. Del cibo, indispensabile nutrimento, conosciamo il potere nel bene e nel male, ma anche la sua forza di consolazione, convivialità, piacere e salute. E più di tutto sappiamo che è un meraviglioso dispensatore di amore, di cura affettuosa e non solo verso la propria famiglia. Sono le donne, ancora una volta, che creano con il cibo un binomio indissolubile, che inizia con l'allattamento e prosegue per tutta la vita in molti modi. Ci fa star bene vedere i nostri figli mangiare soddisfatti, ci fanno piacere i complimenti degli amici dopo un pranzo ben riuscito, e non solo: impastare, tagliare, tritare, in poche parole manipolare gli ingredienti, distende, distrae e cura, perché la cucina è anche terapia. E allora perché non raccontare su un numero di Sale&Pepe, i diversi

modi in cui il cibo ci fa star bene soprattutto quando facciamo qualcosa per gli altri e di riflesso per noi. Pagina dopo pagina trovate i ritratti di Alessandra, Antonella, Claudia e Livia, le nostre home economist che ogni mese, da quando esiste Sale&Pepe (quasi 37 anni), cucinano pensando a voi, care lettrici. Per passare alla storia di Valentina Leporati, attivista celiaca, che ha messo la sua esperienza a disposizione di chi è come lei, perché non debba rinunciare a piatti ricchi di sapore e colore. Tre imprenditrici: Dominga, Marta ed Enrica Cotarella,

ci raccontano come, grazie alla loro azienda vitivinicola, hanno potuto investire in attività a favore dei giovani nel campo della formazione e della salute. Poi facciamo un salto a Celle sul Rigo, dove le donne del borgo hanno lottato per ottenere un Marchio collettivo per tutelare la produzione dei picci favorendo nuove attività produttive. Solidarietà e inclusività, sono i due cardini su cui si poggia il progetto di Caroline Caporossi e Jessica Rosval: a Modena hanno aperto il ristorante sociale Roots dove formano e aiutano giovani migranti che vogliono diventare cuoche.

Siamo brave, virtuose, intelligenti e generose e non smettiamo mai di occuparci degli altri, da sempre. Pensate a quante tazze

di brodo o altri cibi nutrienti sono stati preparati dalle mani di migliaia di donne per rimettere in forza chi era debilitato. A questo proposito, un'anonima signora di Conegliano scrisse all'Artusi rimproverandolo per non aver inserito nella sua raccolta la ricetta dei biscottini puerperali, che si facevano dalle sue parti, perché erano "nutrienti e delicati, opportuni a riparare la spossatezza di chi ha dato alla luce un figliuolo". Dal canto mio sono soddisfatta per aver rifatto dopo tanti anni la conserva di pomodoro; ripetere quei gesti antichi di spezzare, cuocere e passare i pomodori mi ha fatto sentire parte della storia e i miei 46 barattoli mi hanno resa felice o meglio, come canta James Brown in *I feel good*: "I feel nice, like sugar and spice", mi sono sentita buona come zucchero e cannella. Felice di poco o di tanto. Lo auguro anche a voi.

BISCOTTINI PUERPERALI

FACILE
PER 6 PEZZI
PREPARAZIONE 20 MINUTI CIRCA
COTTURA 20 MINUTI

**4 tuorli – 75 g di zucchero a velo
– 20 g di cacao in polvere – 20 g
di burro morbido – 1/2 bustina
di vaniglia**

1 Mettete in una ciotola i tuorli, lo zucchero a velo e la vaniglia e lavorateli a lungo con la frusta (meglio se elettrica) finché saranno ben gonfi e spumosi. Unite quindi il burro morbido a fiocchetti, continuando a montare finché sarà perfettamente incorporato.

2 Infine, aggiungete il cacao in polvere, mescolando a mano con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

3 Versatelo in sei pirottini di carta di circa cm 5x10 cm. Appoggiateli su una placca fredda e infornateli a 150° in modalità statica per circa 20 minuti: la pasta deve risultare molto morbida, non asciutta, cioè adatta al consumo al cucchiaino.



Per tirarsi su...

I biscottini puerperali sono la ricetta numero 654 de *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi (edito per la prima volta nel 1891). Pur avendo aggiunto la ricetta, su richiesta di una lettrice, il gastronomo ne giudica il nome improprio: i biscotti secondo lui sono secchi, mentre questi si mangiano al cucchiaino e prevedono molti ingredienti del tiramisù... Nomi a parte, è proprio quello lo scopo: tirar su le neo mamme.



LASCIA LA CARROZZA IN GARAGE, DA OGGI IL BAR È A CASA TUA.



Godersi il caffè perfetto proprio come al bar non è mai stato così comodo. La nuova Macchina da Caffè della linea President Tescoma prepara non solo deliziosi caffè espresso, ma è una vera postazione bar per cappuccini, latte macchiato, schiuma di latte e acqua calda, e per un tocco da perfezionista ti offre anche lo scaldare tazzine. Semplicissima da usare, ha un'anima green, perché produce solo rifiuti compostabili. (E se vuoi tazzine da favola: tescoma.it)

tescoma®

LA TUA CASA. LA TUA STORIA.



Piatti belli e gustosi preparati con ingredienti virtuosi, come pesce, carne bianca, legumi, semi, cereali integrali o meno comuni, dolcificanti alternativi o farine gluten free: sono le idee del nostro speciale *50 ricette per stare bene*, in edicola dall'11 ottobre. Per gli amanti della tavola *i feel good*, che vogliono conciliare gola e salute!

A tutto benessere

VI ASPETTIAMO A MILANO, IL 14 E 15 OTTOBRE, IN UN RICCO E VARIO EVENTO FIRMATO **I FEEL GOOD**. PER STIMOLARE SENSI, CORPO E MENTE

Cosa ci fa stare bene? Quali sono le piccole, grandi scelte che rendono una vita intensa e serena? In risposta a queste domande è nato **I feel good**, un progetto che *Sale&Pepe* condivide con *DonnaModerna*, *CasaFacile*, *Confidenze* e *Starbene*. Alcune suggestioni sono nelle pagine di questo numero; altre in una duegiorni aperta al pubblico e gratuita, il 14 e 15 ottobre a Milano (Fondazione Catella, via Gaetano De Castiglia 28, h 10-19).

Negli interventi curati dalla nostra redazione (vedi accanto) si saprà riconoscere le qualità dell'olio, si definiranno le regole per assaggiare il vino e si parlerà di una golosa cucina gluten free destinata a tutti (e non solo ai celiaci). Tra workshop, incontri e lezioni, si carpirà il segreto della felicità all'imprenditrice digitale Alice Bush, si scoprirà come mantenere una giusta postura (con Pietro Marconi, fisioterapista) o come tutelare la memoria (con la neuroscienziata Federica Alemanno). Si potrà seguire un laboratorio di scrittura (con Silvia Montemurro, scrittrice e writer coach), imparare a combattere l'ansia (psicologa Francesca Picozzi) o, e non è cosa da poco, a respirare davvero, con il coach Mike Maric. Main partner dell'evento Gruppo San Donato e sponsor American Pistachio Growers, Conforama, Ibsa, Tescoma, Varier. Info e iscrizioni: <https://ifeelgoodmilano.eventbrite.com/>



I NOSTRI ESPERTI

LUCIANA SQUADRILLI (IN ALTO) GIORNALISTA SPECIALIZZATA, INTERVIENE SULL'OLIO **DOMENICA 15 OTTOBRE, H 16:30**; ALESSANDRO BRIZI, CAPOREDATTORE DE L'ASSAGGIATORE ONAV, SUL VINO **SABATO 14, H 18**; VALENTINA LEPORATI (VEDI A PAGINA 42), SUL GLUTEN FREE **DOMENICA 15, H 18**. SUI SOCIAL INFO E DIRETTE.

star bene,
insieme



ROCCA^{DEI}FORTI
CANTINE TOGNI

PROSECCO D.O.C. ROSÉ
BRUT MILLESIMATO

Vino spumante millesimato che nasce da uve provenienti dalle zone a denominazione di origine controllata. Fresco ed equilibrato, ottimo come aperitivo e a tutto pasto per accompagnare ogni momento conviviale quotidiano.

ROCCADEIFORTI.IT  




**IL PIÙ
VENDUTO
DAL 2014***

* Fonte CIRCANA, Totale Italia Iper+super+LSP, a volume

CUCINARE

è un atto d'amore



METTERE LA MANI
IN PASTA FA BENE
AL CUORE ED È
UN DESIDERIO CHE
VIENE DALL'ANIMA.
LO RACCONTANO
LE STORICHE HOME
ECONOMIST
DI SALE&PEPE

a cura di Cristiana Cassé,
testo di Roberta Schira,
ricette di Alessandra Avallone,
Claudia Compagni,
Antonella Pavanello e Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi,
styling di Stefania Aledi



Ritratto di gruppo
scattato nello
studio di Michele
Tabozzi (a sua
volta storico
collaboratore
di Sale&Pepe),
dove le nostre
food stylist
si sono ritrovate
per realizzare
questo servizio.
Da sinistra,
Alessandra
Avallone, Livia
Sala, Antonella
Pavanello e
Claudia
Compagni.



Carrellata storica

In queste immagini, scattate nel corso di oltre 35 anni di edizioni di Sale&Pepe, vediamo le nostre home economist al lavoro. Qui sopra, Antonella Pavanello farcisce i muffin. Più in alto, Alessandra Avallone realizza un intarsio di glassa. A destra, Claudia Compagni rifinisce una torta. In alto a destra, Livia Sala allestisce un decoro.



C

ucinare è come andare in scena. Se lo sguardo dei commensali ci gratifica, spegnendo l'inevitabile leggera ansia dovuta alla preparazione dei piatti (sarò all'altezza? Ho tenuto conto delle preferenze di chi si è seduto alla mia tavola?), aumenta l'autostima, come in ogni scambio d'amore che si rispetti.

E c'è chi cucina da anni per un pubblico speciale, sensibile ed esigente come quello di Sale&Pepe. Sono le home economist, chiamate anche food stylist, l'anima nascosta del giornale. Lo fanno da oltre trent'anni. Per amore, per passione, per senso del dovere: sono mille le motivazioni. Sono abili chef, ma senza l'ego-centrismo delle star. Ebbene, anche per queste professioniste del dietro le quinte, impegnate in un lavoro artistico-creativo con precisione artigianale, cucinare è un atto d'amore.

Ci vuole spirito e cervello

Sotto l'occhio attento del fotografo, Alessandra Avallone, Antonella Pavanello, Claudia Compagni, Livia Sala tagliano, impastano, infarinano, infornano, assaggiano. Pratiche che accompagnano la civiltà fin dai primordi e spesso costituiscono, nell'apparente semplicità, rituali di cultura materiale dai contenuti sacri. Le home economist sanno bene che cucinare per gli altri, come faranno i destinatari del loro lavoro, cura l'anima, il cuore, la mente, aiuta a sedurre, favorisce l'intimità fisica e mentale, fa sentire utili. E implica capacità organizzativa, investimento emotivo ed economico. I loro suggerimenti sono preziosi. Permettono di portare in tavola prelibatezze per figli, parenti, amici, colleghi, dai quali ci si aspettano consensi.

È come una "cura"

"Faccio questo lavoro da 35 anni, ho cominciato a scrivere ricette quando ancora studiavo Agraria all'università", dice la milanese Alessandra Avallone. "Non ho mai preparato cibo finto, solo da fotografare, mi farebbe orrore. Per essere bello, un piatto deve essere anche buono e poi sono convinta che manipolare gli ingredienti faccia bene. Mi occupo di fermen-

tati, fiori, foraging. Ho cucinato a lungo per il mio compagno, che è mancato. Ora lo faccio per volontariato, in un centro di meditazione". Ha ragione Alessandra: manipolare fa bene. Gli effetti positivi di mettere le mani in pasta, ungersi, cospargere di erbe aromatiche, punzecchiare carni sfrigolanti li avvertiamo subito sull'umore. E sono stati riscontrati dalla scienza su soggetti autistici, ragazze anoressiche, giovani con disagio psichico. Così come tutti sappiamo quanto il comfort food (vedi carboidrati e dolci) possa consolare, combattere lo stress emotivo, ma anche diventare un'arma a doppio taglio se si eccede.

Una passione ricevuta in eredità

Antonella Pavanello, anche lei milanese, cucina, oltre che per lavoro, per i suoi figli. "Ne ho tre, grandi. Al sabato preparo per loro e per mio marito, art director che mi indirizzò verso il mestiere della home economist. Amo i primi, le insalate, l'agrodolce: una cucina estemporanea. Ho inventato Fast and Furious, tre menu in tre ore, in una serata". Da dove è nata la passione per questo atto d'amore ripetuto? Dice Antonella: "dalla mamma, brava cuoca. Alle medie ero già capace di prepararmi una pasta. Una volta mi cadde l'occhio su una pagina dell'enciclopedia Curcio. C'era la ricetta di una zuppa tedesca con albume d'uovo e volli provare. Un disastro, buttata via. Il mio punto di riferimento di oggi è Diana Henry, gastronomica inglese che propugna cose semplici, con tocchi originali, formati di pasta insoliti, verdure tagliate diversamente".

Chi ce l'ha nel DNA

"Io il primo piatto lo feci alle elementari: le crêpes dal Manuale di Nonna Papera", dice Claudia Compagni, milanese del 1965. "In casa c'era mia nonna, cucinava tradizionale. Papà faceva piatti estrosi, mamma il pesce. Con un dna simile non avrei potuto fare altro lavoro che il mio. Addirittura lasciai medicina dopo cinque anni per darmi al catering. Da home economist ho diviso a lungo lo studio con mio marito fotografo, anche lui della brigata. In cucina mi piace la spontaneità, sperimentare,

intervenire con le mani. Fuori dal lavoro, invece, che mi impegna anima e corpo, cucino poco. Preferisco farmi invitare e coccolare dagli amici, assaggiare quello che fanno gli altri".

La scuola del less is more

Si dichiara minimalista Livia Sala, nata a Novara, naturalizzata milanese. "Nelle ricette meno c'è, meglio è. Vengo da una famiglia non attaccata alle tradizioni, l'unico piatto che ricordo è la torta alle nocciole di mamma. Eppure la passione per questo lavoro è esplosa che ero ancora ragazza. Sfogliavo le riviste di cucina cercando di capire chi ci fosse dietro, chi inventava e preparava i piatti, chi li fotografava. Ora lo so, lo faccio io da tanti anni. Una professione che ho cominciato a praticare quando ancora studiavo scienze e tecnologia all'università".

Con lei si conclude questo excursus di storie diverse, ma tutte con lo stesso punto di arrivo: un grande amore vissuto e regalato nel cucinare.



LA CUCINA DELL'ANIMA
AUTRICE DEL TESTO DI QUESTE PAGINE, ROBERTA SCHIRA È SCRITTRICE, GIORNALISTA E CRITICA GASTRONOMICA. IL SUO Credo è che cucinare sia molto più che far da mangiare e che coinvolga fortemente la sfera emotiva; come si evince dal suo ultimo emozionante romanzo *I fiori hanno sempre ragione*, dove si trovano ingredienti speciali: il coraggio, la comprensione, la fiducia in se stessi, la gentilezza...





Piatto Jars Ceramistes,
ciotola grande Asa
Selection, ciotolina MVH,
postata Pinti Inox.
Indirizzi a pagina 130



Alessandra Avallone

Studiava ancora Agraria all'università quando ha iniziato scrivere ricette per i giornali. Poi è venuto il catering, la scuola di cucina, i libri. Manipolare gli ingredienti e creare la fa stare bene.

TAGLIATELLE AL RISO NERO CON RAGÙ DI FARAONA

ELABORATA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

300 g di farina 00 – 30 g di farina di riso nero – 1 manciata di semola
– 1/2 faraona – 2 uova e 1 tuorlo
– 4 fette di prosciutto crudo
– 2 cipolle – 2 carote grandi – 2 coste di sedano – 1 falda di peperone rosso
– 8 pomodorini gialli – rosmarino
– timo – prezzemolo – 1/2 bicchiere di vino bianco secco – 1 bicchierino di vin santo – olio extravergine d'oliva
– sale – pepe – parmigiano reggiano
Dop grattugiato per completare

1 Mescolate le due farine, disponetele a fontana e sgusciate al centro le uova e il tuorlo: sbatteteli con una forchetta e incorporate la farina poca alla volta; se necessario aggiungete 1-2 cucchiaini d'acqua. Poi impastate a piene mani per 5 minuti circa finché la pasta sarà liscia. Copritela con una ciotola e lasciatela riposare per 30 minuti. Dividetela in 4 parti e tiratele con l'apposita macchinetta 2 volte per tacca, fino alla quinta. Quindi intagliate le sfoglie con il rullo per le tagliatelle, disponetele su un vassoio e mescolatele con la semola.

2 Private la faraona della pelle, disossatela e tagliate la polpa a tocchetti. Mettete le ossa in una casseruola, rosolatela con un filo d'olio, quindi aggiungete 1 cipolla, 1 carota e 1 costa di sedano lavati e tagliati a tocchetti. Quando avranno preso colore, unite un rametto di rosmarino, salate, pepate, coprite con completamente con acqua e portate a ebollizione: cuocete per 1 ora e filtrate il brodo.

3 Tritate grossolanamente cipolla, carota e costa di sedano rimasti e la falda di peperone puliti e lavati e soffriggeteli in una casseruola con un po' d'olio, timo e rosmarino. Tritate il prosciutto e rosolatelo nel soffritto. Unite i tocchetti di faraona, lasciatela insaporire e poi sfumate

con i due vini. Cuocete il ragù per 30 minuti aggiungendo via via il brodo. Unite i pomodri lavati, ridotti in quarti e salati e proseguite la cottura per 30 minuti circa lasciando un fondo abbondante. Regolate di sale e completate con un po' di prezzemolo lavato e tritato e pepe. Cuocete le tagliatelle per 3 minuti in abbondante acqua bollente salata, scolatele e conditele con il ragù. Completate con il parmigiano.



Antonella Pavanella

Ha imparato l'arte dalla mamma e dalla lettura di libri. Cucina tanto per la sua famiglia e le piace lo stile di Diana Henry, semplice con tocchi insoliti.

POLPETTINE DI TACCHINO CON L'UVA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

800 g di polpa di tacchino macinata
– **1 grappolo di uva rosata** – **150 g di gherigli di noce** – **100 g di bietoline rosse (o spinacini)** – **1 uovo** – **2-3 cucchiari di pangrattato** – **1 mazzetto di erbe miste (basilico, prezzemolo, erba cipollina, timo)** – **1 rametto di rosmarino**
– **olio extravergine d'oliva** – **1 pizzico di peperoncino in polvere** – **sale**

1 Lavate le bietoline, asciugatele e tritatele grossolanamente. Lavate e tritate le erbe (non il rosmarino). Tritate 100 g di noci. Riunite in una ciotola gli ingredienti preparati e impastateli con la polpa di tacchino, l'uovo e il peperoncino; salate. Aggiungete il pangrattato (anche non tutto) per rassodare il composto.

2 Con le mani inumidite, formate delle polpette poco più grandi di una noce e fatele riposare coperte in frigorifero per 1 almeno ora (potete anche prepararle la mattina o la sera prima).

3 Lavate l'uva, sgocciolatela e dividetela in grappolini. Sistemateli su una teglia foderata con carta da forno, conditeli con sale, pepe e poco olio e infornateli a 180° per 10 di minuti. Intanto, scaldate abbondante olio in una padella antiaderente, unite rosmarino e le polpette e rosolatele fino a doratura. Sgocciolatele su carta da cucina e servitele con i grappolini d'uva e le noci. Se raccogliete l'uva direttamente in vigna non trattata, potete prelevare anche delle foglioline tenere di vite: lavatele e friggetele insieme alle polpette (sono molto gustose). Per una cottura più leggera, cuocete le polpette in forno (insieme all'uva): allargatele su una teglia foderata con carta da forno, spennellatele con olio, aggiungete il rosmarino a ciuffetti e infornatele a 180° per 10 minuti. Giratele, unite i grappolini d'uva conditi e proseguite la cottura per 10 minuti.



Piatto Easy Life,
ciotola e piattino
Livellara, posate Pinti
Inox, tovaglietta
Society Limonta.
Nella pagina
accanto, grembiule
Society Limonta.
Indirizzi
a pagina 130

Piatto Asa
Selection, posate
Pintì Inox.
Nella pagina
accanto, grembiule
Puebco distribuito
da Novità Home.
Indirizzi
a pagina 130



TERRINA DI PATATE CON CRESCENZA E VERDURE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E MEZZA
490 CAL/PORZIONE

**1 kg di patate rosse – 200 g di
crescenza – 2 uova – 50 g di
parmigiano reggiano Dop grattugiato
– 200 g di fagiolini – 200 g di zucchine
– 1 peperone rosso – 1 cipollotto – 40
g di chips di patate – 3-4 rametti di
basilico greco – qualche foglia di
basilico blu – olio extravergine d'oliva
– noce moscata – sale – pepe**

1 Lavate le patate, trasferitele in una casseruola, copritela con acqua fredda e cuocetele per 30 minuti dall'inizio del bollore. Scolatele, pelatele ancora calde e passatele allo schiacciapatate facendole cadere in una grossa ciotola. Aggiungete il parmigiano, 2 cucchiaini di olio, un generoso pizzico di noce moscata e un po' di pepe e mescolate; lasciate intiepidire. Quindi incorporate le uova sbattute e salate il tutto.
2 Lavate e spuntate le zucchine e i fagiolini. Grattugiate le prime con una grattugia a fori grossi e cuocetele in una padella con 1 cucchiaino di olio e una presa di sale mescolando spesso, finché l'acqua di vegetazione sarà evaporata. Cuocete i fagiolini in acqua bollente salata per 7-8 minuti; scolateli. Lavate il peperone, pulitelo, tagliatelo a strisciole sottili e cuocetele per 3-4 minuti in padella con 1 cucchiaino di olio, il cipollotto tritato e una presa di sale.

3 Rivestite con carta da forno uno stampo da plumcake di 24x8 cm, stendete sul fondo un po' di impasto di patate e proseguite alternando strati di verdure, crescenza a fiocchetti e patate. Terminate con queste ultime e infornate la terrina a 180° per 45 minuti. Lasciatela intiepidire, rovesciatela su un piatto da portata e cospargetela con le chips e i due tipi di basilico.

*Claudia
Compagni*

Nata in una famiglia di appassionati, ha iniziato a cucinare da bambina. Al quinto anno di Medicina ha mollato tutto per seguire la sua strada. Ama la spontaneità e la sperimentazione.



*Livia
Sala*

il suo estro non è ereditario, è sgorgato spontaneamente leggendo le riviste di cucina mentre faceva l'università. Le piacciono i piatti con pochi ingredienti e ama fotografarli.



TORTA DI YOGURT E MASCARPONE CON MELINE AL VINO ROSSO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
545 CAL/PORZIONE

per la torta 6 uova – 350 g
di mascarpone – 300 g di yogurt greco
– 170 g di zucchero – 130 g di farina
– la scorza grattugiata di 1 limone non
trattato – sale

per la farcitura 10 di piccole meline
selvatiche – 200 g di zucchero
– 1/2 litro di vino rosso – il succo
e la scorza a pezzetti di 1 limone non
trattato – 1/2 baccello di vaniglia

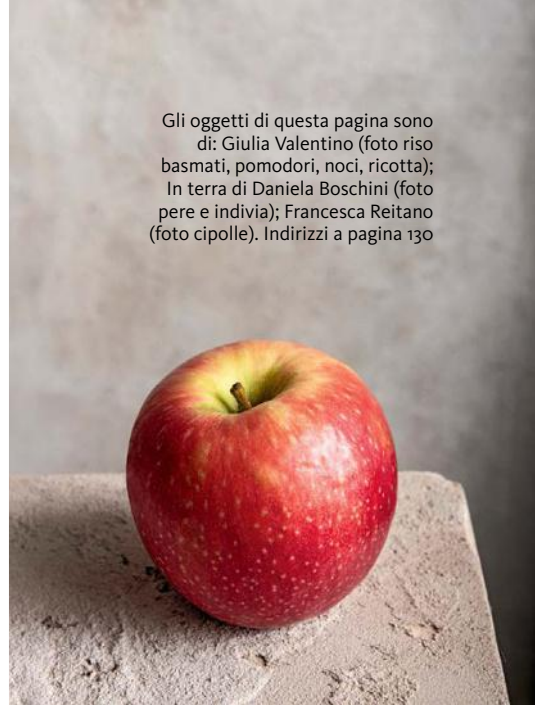
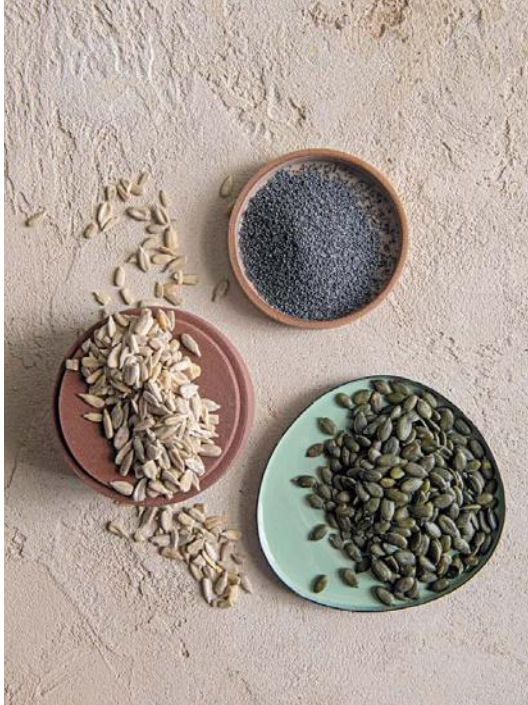
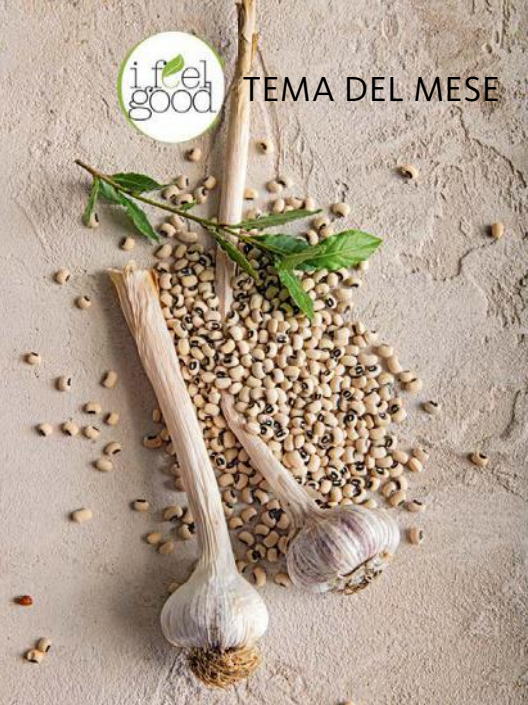
1 Preparate la torta. Foderate il fondo di uno stampo a cerniera di 26 cm di diametro con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata. Sgusciate le uova separando i tuorli e gli albumi. Montate a neve questi ultimi. Con una spatola, lavorate il mascarpone con lo yogurt, poi aggiungete i tuorli, lo zucchero, la scorza del limone e un pizzico di sale. Incorporate quindi la farina e infine gli albumi montati con delicati movimenti dal basso verso l'alto per non sgonfiarli.

2 Versate l'impasto nella tortiera e cuocete la torta per 45 minuti. Toglietela dal forno e lasciatela raffreddare prima di sfornarla.

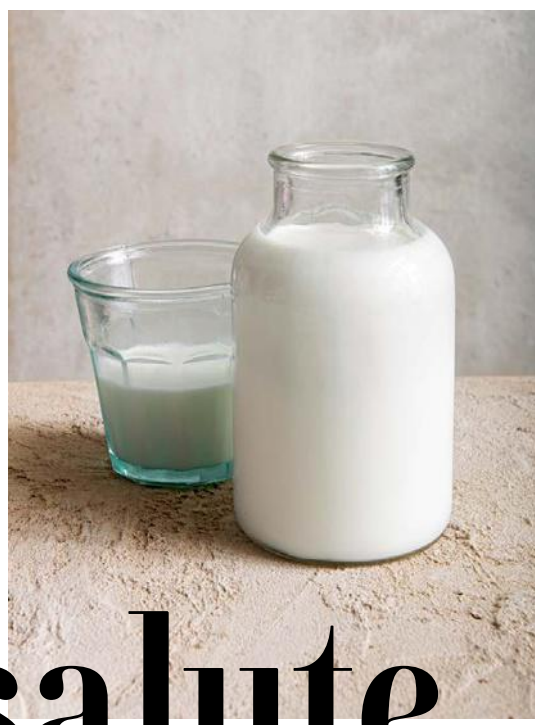
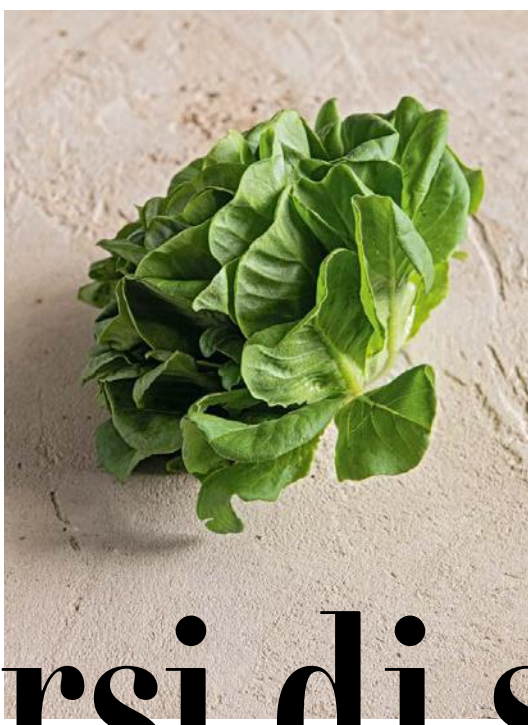
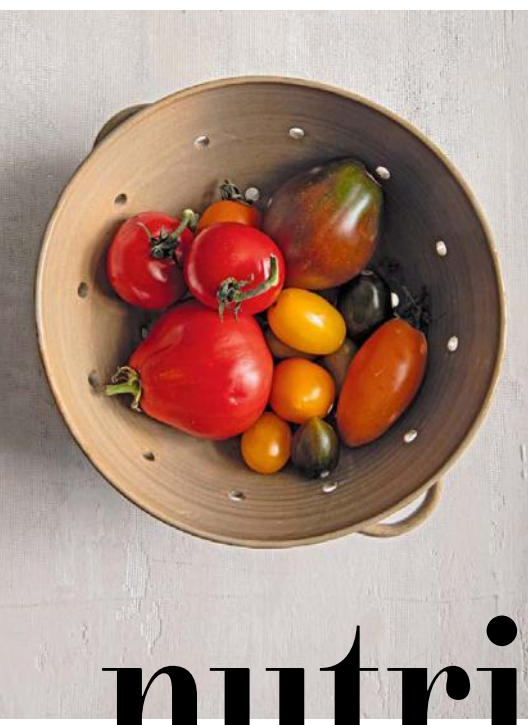
3 Intanto, preparate la farcitura. Disponete in una casseruola il vino, lo zucchero, la vaniglia, il succo e la scorza di limone e 500 ml di acqua: portate a bollore, unite le meline sbucciate e cuocete per 20 minuti. Prelevate le meline e mettetele in una ciotola. Fate ridurre lo sciroppo di 2 terzi sul fuoco, poi privatelo delle scorze e versatelo sulle meline; lasciate raffreddare. Al momento di servire, guarnite la torta con sciroppo e meline.



Tovagliolo
La Fabbrica
del Lino.
Indirizzi
a pagina 130

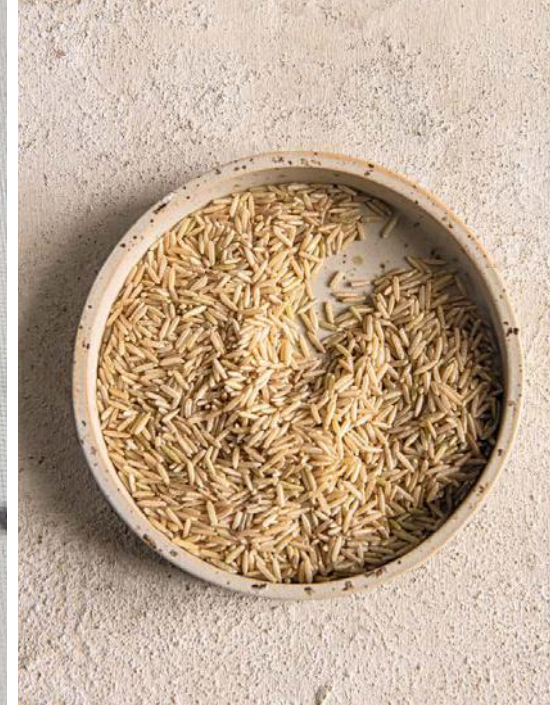


Gli oggetti di questa pagina sono
di: Giulia Valentino (foto riso
basmati, pomodori, noci, ricotta);
In terra di Daniela Boschini (foto
pere e indivia); Francesca Reitano
(foto cipolle). Indirizzi a pagina 130



nutrirsi di salute





**LO STILE ALIMENTARE CHE CI AIUTA A STARE BENE
SEGUE PRINCIPI MOLTO SEMPLICI. STUDI
APPROFONDITI LO CONFERMANO E RIVELANO CHE
LA LORO EFFICACIA NON SI BASA SUI DIVIETI**

a cura di Daniela Falsitta, testi di Venetia Villani,
ricette di Alessandra Avallone,
foto di Francesca Moscheni,
styling di Francesca Salvemini



L

alimentazione corretta, quella per stare bene, è uno dei temi più discussi sul web, nella manualistica, sui giornali. Un'infinità di autori più o meno esperti elargisce consigli, impone regole, stila decaloghi. Spesso in contrasto tra loro.

Così si rischia di restare disorientati, e si finisce col non far nulla, anche quando sarebbe necessario modificare le proprie abitudini, per paura di dover cambiare di colpo il proprio stile in cucina o di costringersi a mandar giù cibi poco graditi. Eppure la risposta c'è, autorevole, facilmente comprensibile e fatta su misura per noi italiani. Sono le "Linee guida per una sana alimentazione", elaborate da una commissione scientifica costituita da prestigiosi studiosi, principalmente docenti universitari, coordinati dal Ministero della Salute (il documento può essere scaricato all'indirizzo salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=2915).

Gli innumerevoli studi svolti in Italia e all'estero si traducono in consigli fruibili da tutti, utili per avvicinarsi allo stile alimentare sano per eccellenza: l'autentica dieta mediterranea. Inserita nel 2010 dall'Unesco nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità, ricalca il menu delle cucine dell'Italia del sud, della Grecia e di parte della Spagna fino agli Anni '60. Alla base ci sono i cereali e gli ortaggi, la frutta fresca e quella secca, i legumi e l'olio extravergine d'oliva. E poi uova, pesce, latticini e, occasionalmente, carni e dolci. Un paniere sano e completo che garantisce un'alimentazione ricca di sapori e senza limiti per la creatività in cucina. Nel tempo ci siamo allontanati da questo schema, anche perché la nostra vita è molto diversa da quella dei contadini o dei pescatori di sessanta o settant'anni fa. Ecco allora che ci vengono in aiuto le Linee guida con una serie di consigli per ritrovare l'equilibrio senza nulla togliere al nostro desiderio di mangiare con gusto.

Gli alimenti "sempre in tavola"

Quali sono i "must have" della nostra borsa della spesa? Tra i cibi indispensabili dobbiamo naturalmente citare ortaggi e frutta. L'abbiamo sentito consigliare spesso e i motivi sono tanti. Si tratta di alimenti dalla bassa densità energetica, che cioè forniscono poche calorie rispetto al loro peso. Una

manciata di pomodorini o di carotine può fare da spuntino al pari di uno snack, ma è assai più consigliabile! Frutta e verdura aiutano a raggiungere il senso di sazietà, tanto più quando sono integre e quindi ricche di fibra: un'arancia mangiata a spicchi è meglio di una spremuta, una mela con la buccia sazia più che sbucciata. L'utilizzo di abbondante frutta nei dolci e di ortaggi nei piatti rende i pasti più leggeri e fornisce all'organismo vitamine, sali minerali e altre sostanze ad azione protettiva.

Passando ai cereali e ai legumi, questi vanno visti anche come fonte di proteine da proporre in alternanza a quelle di origine animale. Sono inoltre cibi ricchi di fibre, vitamine e minerali. Attenzione però: se il consumo di cereali integrali rientra nelle indicazioni di una dieta salutare, non significa che le farine bianche siano un veleno, bisognerebbe solo ridurre il consumo a favore delle prime.

...e quelli da limitare almeno un po'

A meno di svolgere un'attività fisica intensa, oggi il nostro fabbisogno calorico è calato. Dobbiamo quindi fare attenzione alla quantità e alla qualità di grassi che utilizziamo per cucinare, lasciando la frittura alle occasioni speciali e dando la preferenza agli oli. Tra questi la prima scelta è l'extravergine d'oliva. Il condimento principe della dieta mediterranea non smette di rivelarsi un nostro grande alleato (ne parliamo anche nelle prossime pagine).

Restando agli ingredienti che, in generale, è bene tenere d'occhio, bisogna considerare sale, zucchero, e quindi gli alimenti o le bevande che li contengono. Se siamo amanti del gusto salato niente paura: si può cambiare rotta gradualmente senza sacrifici, perché il nostro palato sa adeguarsi e, con le giuste accortezze, un giorno smetteremo di trovare insipido ciò che adesso per noi lo è. Iniziamo dal far sparire la saliera da tavola, perché circa il 35% del sale assunto lo aggiungiamo noi stessi mentre il resto è contenuto nei prodotti trasformati o che mangiamo fuori casa. Ad apportarne di più sono pane, salumi e formaggi. Quanto allo zucchero non va eliminato, basta tenere conto delle quantità assunte e del nostro fabbisogno in termini di calorie. L'attenzione senza proibizioni e l'amore per la cucina sono in effetti le basi migliori per una sana alimentazione.

Venetia Villani, giornalista e tecnologa alimentare

·Piatto di Etsy; ciotolina
di Flying Tiger
Copenhagen; vasetto
di Casa; tessuto
di Silva Tessuti.
Indirizzi a pagina 130



Ciotolina di Casa; piatto
e sottopiatto di Etsy.
A destra, piatto
di Francesca Reitano
e canovaccio Casa.
Indirizzi a pagina 130





DOPPIE SARDINE RIPIENE AL FORNO

pag. 32

Extravergine: il sapore è salute

SONO CENTINAIA LE CULTIVAR DI OLIVE IN ITALIA. IL GUSTO DELL'OLIO PERÒ CAMBIA ANCHE IN RELAZIONE AL MOMENTO DELLA RACCOLTA, PERCHÉ L'OLIVA MATURA DÀ UN OLIO DAL GUSTO DELICATO. QUANDO INVECE NON È ANCORA DIVENTATA NERA, L'OLIO SARÀ DI COLORE PIÙ INTENSO E IL SAPORE FORTE, ANCHE AMARO. SCEGLIERE UN TIPO O L'ALTRO NON È SOLO QUESTIONE DI GUSTI. I POLIFENOLI, LE COMPONENTI CHE DEFINISCONO IL SAPORE, SI SONO RIVELATI ESTREMAMENTE UTILI PER LA NOSTRA SALUTE. A DIRLO È UN RECENTE STUDIO DEL PROFESSOR ANTONIO MOSCHETTA, ORDINARIO DI MEDICINA INTERNA ALL'UNIVERSITÀ DI BARI, FINANZIATO DALL'AIIRC, ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA RICERCA SUL CANCRO. SONO STATI OSSERVATI GLI EFFETTI DEL CONSUMO DI QUATTRO VARIETÀ DI EXTRAVERGINE SU CELLULE DEL SANGUE. TUTTI GLI OLI HANNO "ACCESO" GENI COINVOLTI NELL'ATTIVITÀ ANTINFIAMMATORIA, ANTIDIABETICA E ANCHE ANTIPROLIFERATIVA. E QUESTO PROPRIO GRAZIE AI POLIFENOLI, LE COMPONENTI CHE DANNO ALL'OLIO IL GUSTO AMARO-PICCANTE. "L'ALIMENTAZIONE SVOLGE UN RUOLO NEL CAMBIARE L'ESPRESSIONE DEL NOSTRO CORREDO GENETICO NELLE CELLULE" SPIEGA IL PROFESSORE. "TRA GLI EXTRAVERGINE, SCEGLIAMO I MONOVARIETALI DAL GUSTO PIÙ INTENSO".

RISOTTO NERO CON CREMA DI ZUCCA, SPINACINI E NOCCIOLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
350 CAL/PORZIONE

280 g di riso nero integrale – 2 spicchi d'aglio
– **1 cipolla bianca – 400 g di zucca Okkaido arancione con la buccia – 100 g di spinacini – 40 g di nocciole**
– **brodo vegetale – 2 foglie di alloro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Cuocete il riso in acqua bollente salata fino a metà cottura, cioè per 20 minuti, e scolatelo.
2 Tagliate a dadini la zucca Okkaido, senza togliere la buccia, che in questa varietà è molto tenera. Sbucciate e tritate grossolanamente la cipolla, soffriggetela in un wok con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e salate. Quando la cipolla diventerà trasparente, unite la zucca, le foglie di alloro e uno spicchio d'aglio sbucciato e tritato.
3 Cuocete la zucca per 15 minuti circa mescolando spesso, poi salatela e pepatela; quando sarà tenera, frullatene la metà a crema con poco brodo vegetale. Aggiungete il riso e portatelo a cottura aggiungendo man mano un mestolino di brodo vegetale. Pochi secondi prima di spegnere unite anche la crema di zucca e mescolate per mantecarlo.
4 In una padella a parte scaldate un cucchiaino d'olio con l'aglio rimasto schiacciato, aggiungete gli spinacini e saltateli brevemente con una presa di sale. Cospargete il risotto con gli spinacini, spolverizzatelo con le nocciole tritate grossolanamente e servite.

DOPPIE SARDINE RIPIENE AL FORNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

24 o 30 sardine – 500 g di erbe già pulite – 1 cipolla bianca grande – 1 spicchio d'aglio – 3 cucchiaini di fiocchi d'avena piccoli – 1 limone non trattato – 80 g di ricotta salata – qualche ramo di finocchietto selvatico con i suoi semi – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite le sardine, togliete la testa ed eliminate le interiora, apritele a libro e staccate la lisca centrale. Salatele leggermente e, dopo 10 minuti, sciacquatele e asciugatele su fogli di carta da cucina. Lavate le erbe, asciugatele e saltatele in padella con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio schiacciato. Salatele e lasciatele sgonfiare. Scolatele dall'acqua di vegetazione e, appena saranno tiepide, strizzatele bene e tritatele

finemente al coltello. Mescolate le erbe con i fiocchi di avena e lasciate riposare il composto per almeno 30 minuti.

2 Grattugiate la ricotta salata, la scorza del limone e insaporite il ripieno con questi due ingredienti, regolate di sale e pepate.

3 Accoppiate le sardine a due a due e farcitele con abbondante ripieno. Sbucciate la cipolla bianca e affettatela finemente, distribuite le fettine in una teglia leggermente oliata, salatele, appoggiateli sopra le doppie sardine, spolverizzate i pesci con i semi del finocchietto e sistematevi sopra i rametti della stessa erba. Irrorate con un filo di olio e infornate a 200° per 10 minuti.

INSALATONA AUTUNNALE DI VERDURA E FRUTTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
240 CAL/PORZIONE

1 testa di radicchio – 2-3 teste di indivia belga – 2 fette sottili di cavolo cappuccio viola – 1 mela pink lady – 1 pompelmo rosa – 1 pera – 1 arancia – 120 g di ricotta infornata (o quartiolo) – 2 cucchiaini di fiocchi di farro (o di avena) – 2 cucchiaini di mandorle a filetti – 2 cucchiaini di semi di zucca – 1 cucchiaino di semi di papavero – 1 cucchiaino di aceto di mele – zucchero – 1 limone – prezzemolo – erba cipollina – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate al vivo l'arancia e il pompelmo. Lavate la mela e la pera e riducetele a fettine senza sbucciarle, spruzzatele con qualche goccia di succo di limone, salate tutta la frutta e pepatela. Mondate il radicchio e l'indivia, lavateli, asciugateli e riduceteli a striscioline. Riunite frutta e verdura preparate nel piatto di portata e aggiungete il cavolo cappuccio e il formaggio tagliato a dadini.

2 Scaldate una padella antiaderente, versatevi i fiocchi di farro e tostati per un minuto, aggiungete i semi di zucca, le mandorle a filetti e il papavero. Tostate tutti gli ingredienti facendo girare la padella sopra la fiamma. Quando i semi saranno gonfi e fragranti, spruzzateli con l'aceto, salateli e aggiungete un pizzico di zucchero. Lasciateli asciugare sul fuoco e trasferiteli in una ciotola.

3 Tritate il prezzemolo e sforbiciate l'erba cipollina, metteteli in un piatto fondo con qualche cucchiaino d'olio, il sale, il succo di limone rimasto ed emulsionate con una forchetta. Versate il condimento sull'insalata e servite con la granola di semi e fiocchi.



INSALATONA AUTUNNALE
DI VERDURA E FRUTTA

Tazza di Blooming e
tessuti di Silva Tessuti.
Indirizzi a pagina 130



SFOGLIA LEGGERA
ALLE DUE VARIETÀ DI MELE

pag. 36

MIX DI LEGUMI CON BAGNETTO
ALLA RUCOLA ED ERBE

pag. 36

Piatto e ciotolina di
Casa; tagliere di Conran
Shop; tessuto di Silva
Tessuti. A sinistra: piatti
di Casa. Indirizzi a
pagina 130



La dieta mediterranea in un test

QUANTO SIAMO INCLINI A SEGUIRE I CONSIGLI DELLA DIETA MEDITERRANEA, BENE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ SECONDO L'UNESCO? AL DI LÀ DELLE NOSTRE CONVINZIONI, OGGI È DIMOSTRATO CHE UN PROGRAMMA ALIMENTARE BASATO SU ORTAGGI, FRUTTA, PESCE E LEGUMI È SALUTARE. PER VERIFICARE CHE DOSI, PROPORZIONI, VARIETÀ, ORARI DI ASSUNZIONE DEI VARI CIBI SIANO OTTIMALI, ESISTE UN TEST GRATUITO, VELOCE E SCIENTIFICAMENTE PROVATO CHE PUÒ DARE UNA RISPOSTA CERTA. L'UNIVERSITÀ DI BARI, CONSIDERANDO LA STRETTA RELAZIONE TRA L'ALIMENTAZIONE E LA SALUTE DELLA POPOLAZIONE IN GENERALE, HA MESSO A PUNTO UN QUESTIONARIO CHE STA AVENDO MOLTO SUCCESSO IN RETE (LO SI TROVA ALLA PAGINA CHRONOMEDIET.ORG). UNA VOLTA COMPLETATO, OFFRE SUGGERIMENTI PRECISI PER MIGLIORARE IL PROPRIO STILE ALIMENTARE E AVVICINARLO IL PIÙ POSSIBILE ALLA SALUTARE DIETA DEI POPOLI DEL MEDITERRANEO. SONO PRESI IN ESAME ANCHE I RITMI CIRCADIANI CHE CONSIDERANO, TRA L'ALTRO, LA DIFFERENZA NELL'ASSIMILAZIONE DELLE SOSTANZE NUTRIENTI NEI DIVERSI MOMENTI DELLA GIORNATA. UN CONSIGLIO CHE SI PUÒ RICEVERE ALLA FINE DEL TEST FA RIFERIMENTO PROPRIO AL MOMENTO MIGLIORE PER CONSUMARE I DIVERSI ALIMENTI.

SFOGLIA LEGGERA ALLE DUE MELE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

4 grosse mele golden – 2 mele pink lady – 1 limone – 3 cucchiaini di uvetta – cannella in polvere – 1/2 cucchiaino di zucchero – 3 cucchiaini di mandorle a filetti – 5 fogli di pasta fillo – olio extravergine d'oliva

1 Sbucciate le mele golden, eliminate i semi e il picciolo, tagliatele a tocchetti e metteteli in una casseruola con mezzo bicchiere d'acqua. Coprite e cuocete per 15 minuti.

Unite l'uvetta e cuocete ancora per 15 minuti. Frullate a crema il mix di frutta e trasferitelo in un'ampia padella antiaderente. Fatelo asciugare a fuoco medio, muovendo costantemente la preparazione con una spatola. Quando la crema sarà ben soda, unite un pizzico di cannella e 2 cucchiaini di succo di limone, toglietela dal fuoco e lasciate intiepidire.

2 Prendete i fogli di pasta fillo, spennellateli leggermente d'olio e impilateli l'uno sull'altro. Rifilate tutti i fogli ricavando un quadrato il più grande possibile. Tagliate un altro quadrato di carta da forno che sia leggermente più grande, spennellatelo d'olio e appoggiatelo sopra il quadrato di fillo. Sistemate entrambi in una padella antiaderente. Cospargetevi sopra le mandorle a filetti e poi spalmatevi la crema.

3 Affettate finemente le mele pink lady, spruzzatele di succo di limone e distribuitele sopra la crema. Ripiegate gli angoli di pasta fillo verso il centro. Mescolate lo zucchero con 2 prese di cannella e spolverizzate sulla preparazione. Cuocete la torta a fiamma medio bassa per 5 minuti, finché si formerà una crosticina dorata alla base. In alternativa infornatela a 200° per 30 minuti.

MIX DI LEGUMI CON BAGNETTO ALLA RUCOLA ED ERBE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
125 CAL/PORZIONE

60 g di fagioli rossi – 60 g di fagioli neri – 60 g di cannellini – 60 g di ceci – 60 g di borlotti – 1 mazzetto di rucola – 6 foglie di salvia – 1 mazzetto di prezzemolo – 1/2 porro – 1 cipolla piccola – 2 cucchiaini di capperi sott'aceto – aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale

1 La notte precedente mettetevi a bagno i legumi. Lessateli separatamente per un'ora circa o

finché saranno teneri, salate l'acqua a fine cottura e lasciateli raffreddare.

2 Sbucciate e tritate grossolanamente la cipolla e il porro. Fateli soffriggere in una padella con un cucchiaino d'olio. Salate, spruzzate con un cucchiaino di aceto e lasciate raffreddare.

3 Lavate una manciata di prezzemolo e la salvia, metteteli nel mixer con il soffritto, i capperi e una ventina di foglie di rucola. Versate qualche cucchiaino di acqua di cottura dei ceci e frullate. Al termine allungate il bagnetto con 3-4 cucchiaini di olio extravergine.

4 Scolate i legumi, conditeli con qualche cucchiaino del bagnetto, aggiungete la rucola rimasta, mescolate e servite con il resto del bagnetto a parte.

RIGATONI INTEGRALI AI POMODORINI INFORNATI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

320 g di rigatoni integrali – 400 g di pomodorini misti, rossi e gialli – 2-3 spicchi d'aglio – timo fresco – basilico – pecorino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliate a metà solo quelli più grandi. Disponeteli in una teglia grande a sufficienza per contenerli in un solo strato, conditeli con sale e olio extravergine, unite alcuni rametti di timo e l'aglio sbucciato e tagliato a fettine. Arrostiteli nel forno già caldo a 200° per 20 minuti.

2 Raccogliete 1/3 dei pomodori e il condimento nel recipiente del frullatore, aggiungete 2-3 cucchiaini di pecorino grattugiato e riducete il tutto a crema.

3 Cuocete i rigatoni in acqua bollente salata, scolateli senza asciugarli troppo e conditeli subito con la crema di pomodori, quindi aggiungete i pomodori arrostiti lasciati interi. Profumate con foglie di basilico, irrorate con un giro d'olio e servite la pasta con altro pecorino grattugiato e una macinata di pepe.



ENGELS PARK
CUORE FELICE



SETTIMANA CELESTIALE 7 = 6

dal 01/10 al 29.10.2023 | **7 notti al prezzo di 6** | a partire da € 770 euro a persona
compresa la mezza pensione Soulfood inoltre,
1 escursione guidata alla malga "Plunhof" con grigliata
varie attività escursionistiche e coinvolgenti con l'activeCARD
noleggio di bici (city bike e MTB) e E-Bike presso l'hotel

ENGELS PARK ****

Vipiteno | Alto Adige

engelspark.it



L'universo è infinito.
Noi ne esploriamo la parte più dolce.



LA QUALITÀ AL CENTRO DELL'UNIVERSO

Esistono infiniti universi e infiniti modi di esplorarli. La Sassellese esplora l'universo della Dolcezza con la curiosità e la voglia di migliorarsi sempre per proiettarsi nel futuro pur avendo i piedi ben piantati nelle tradizioni. Questa filosofia è quello che spinge La Sassellese a diventare sempre più green e ecosostenibile, adottando nei suoi impianti di produzione energie rinnovabili e utilizzando incarti in plastica e carta 100% riciclabili. Tutto per mantenere inalterata la qualità dei prodotti nel rispetto della tradizione.



www.sassellese.it





L'olio al femminile per tutte e per tutti

Secondo la leggenda fu Atena, dea della sapienza, del buon governo e della guerra giusta, a donare agli uomini l'olivo, simbolo di pace, saggezza e fertilità. È forse da ritrovare in questo antico mito la profonda relazione tra donne e olivicoltura: non si tratta di cliché, ma di constatazione storica. In Italia e in altri Paesi del Mediterraneo erano le donne a raccogliere le olive, intonando canti di amore e nostalgia per le famiglie lontane. Questo legame dura tutt'oggi, grazie al lavoro di olivicolttrici e frantoiane. Molte di loro affiancano all'attività agricola e imprenditoriale un'attenzione più ampia alle tematiche sociali e am-

LA PRESENZA DELLE DONNE IN OLIVICOLTURA È MOLTO FORTE E SPESSO SA ALLARGARE LE PROPRIE ATTIVITÀ A FINI DI SOLIDARIETÀ E INCLUSIONE IN PROGETTI DAL FORTE VALORE SOCIALE

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

IN UN CORTOMETRAGGIO IL MOLISE CHE CURA

"Gocce" del regista Simone D'Angelo, finanziato da Regione Molise con la partnership dell'Associazione delle Città dell'Olio, in 18 minuti racconta i paesaggi regionali e il percorso terapeutico della giovane protagonista grazie al progetto di agricoltura sociale della Kairos "Gli Alberi della Vita - Il Molise che cura". Dalle collaborazioni tra la onlus e le Città dell'Olio, è nato a Termoli anche il Parco degli Ulivi, dove crescono piante di venti varietà regionali.

bientali, rendendo i propri prodotti simboli di rinascita, resilienza, comunità. Lorianza Abruzzetti, produttrice marchigiana, per la sua linea LorodiLorianza collabora con l'associazione Made In Carcere, con le bottiglie personalizzate dal nastro arancione creato dalle detenute di Lecce; mentre nella linea cosmetica a base di olio c'è l'unguento labbra Lipka, di cui una parte del ricavato va all'associazione Zittocancro, a supporto di chi affronta un percorso oncologico. Nel 2019 a Guardialfiera la Kairos (Onlus di Termoli) ha avviato un progetto di agricoltura sociale per la promozione del sostegno alle donne vittime di violenza e attività di mindfulness tra gli ulivi, nato dall'"incontro" tra una donna assistita e Fausto, ulivo secolare colpito da un fulmine che è tornato a essere produttivo. "L'esperienza è stata molto positiva: dal team building al corso di *segue* >

PANDOLEA, 20 ANNI PER L'OLIO E PER LE DONNE

Venti anni fa esatti, Lorian Abbruzzetti ha creato con altre produttrici Pandolea, associazione di olivicolttrici, ricercatrici e comunicatrici, impegnata nella diffusione della cultura dell'olio e della sana alimentazione nelle scuole. Oltre all'iniziativa ricorrente "Bruschetta vs Meredina", da quest'anno Pandolea – che nel mentre è diventata una rete internazionale – è anche promotrice del Progetto Cirene, Patto per la salute delle donne del Mediterraneo. Nasce dalla sinergia con il Centro Komen Italia per i Trattamenti Integrati in Oncologia della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, insieme alla FAO e al CIHEAM-International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies.

PENNE CON CANNELLINI E PEPERONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
30 MINUTI
COTTURA 2 ORE
350 CAL/PORZIONE

320 g di penne rigate
– **200 g di fagioli cannellini** – **1 piccolo peperone giallo**
– **1 piccolo peperone rosso** – **1/2 costa di sedano** – **2 acciughe sotto sale** – **1 spicchio d'aglio** – **1 foglia di alloro** – **1 foglia di salvia** – **1 scalogno**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Fate ammolare i fagioli per una notte, poi scolateli e fateli lessare in acqua con lo scalogno, il sedano e le erbe aromatiche legate a mazzetto per circa un'ora e un quarto. Eliminate le verdure e il mazzetto aromatico, salate e scolate i cannellini.
2 Scaldate 2-3 cucchiaini di olio in una padella dal fondo pesante, aggiungete l'aglio schiacciato e le acciughe ben sciacquate e diliscate. Dopo 1 minuto,

schiacciate i filetti con una forchetta in modo che si disfino. Unite i peperoni tagliati a strisciole corte, mescolate per un paio di minuti, mettete il coperchio e fate stufare per circa 15 minuti. Frullate metà dei peperoni, rimetteteli nella padella con i fagioli scolati e fateli cuocere ancora per qualche minuto.

3 Lessate le penne, scolatele al dente, versatele nella padella con il condimento. Mescolate, aggiungete un filo d'olio e, se vi piace, qualche altra fogliolina di salvia.



formazione agronomico, dalla raccolta e molitura delle olive alla promozione attraverso i social media, ognuna ha potuto sperimentarsi in base alle proprie attitudini, scoprendo nuove risorse e potenzialità, in un percorso di autodeterminazione professionale che ha travalicato i ruoli di genere solitamente definiti, mostrando come l'olivicoltura non sia segnata e definita dal genere di appartenenza bensì dalla passione e dall'amore per il prodotto", racconta la dottoressa Desirée Mancinone, psicoterapeuta e vicepresidente Kairos che ha seguito le cinque donne coinvolte nell'attività. In Umbria, poi, sul lago Trasimeno dal 2014 è attiva Le Olivastre, associazione che si occupa della cura di oliveti abbandonati. Oltre al recupero di circa 600 alberi, in prevalenza di varietà Dolce Agogia, su 3 ettari nei dintorni di Passignano su Trasimeno, Le Olivastre coltivano zafferano, organizzano corsi, degustazioni e catering e portano avanti progetti di inclusione sociale.

Scelti per la nostra ricetta

L'Olio di Fausto Kairos Cooperativa Sociale Termoli (CB)

Ottenuto dalle olive di Fausto, l'olivo tornato a dare frutti grazie al progetto a sostegno delle donne vittime di violenza, e di altri alberi coltivati in zona, è un fruttato medio-intenso con sentori di erba tagliata, cardo, mandorla fresca ed erbe amare. Deciso ma equilibrato, può impreziosire carni rosse o paste con verdure o legumi (bottiglia da 500 ml, 12 euro).

Blend Le Olivastre Passignano sul Trasimeno (PG)

Blend tipico del lago Trasimeno, dove si recuperano olivi abbandonati, da olive Dolce Agogia, Leccino e Frantoio, è un fruttato leggero che si adatta bene a piatti a base di pesce bianco o di lago o a formaggi freschi (bottiglia da 500 ml, 12 euro).

Puro Velenosi Ascoli Piceno (AP)

L'azienda di Angela Velenosi coinvolge nella vendemmia gli ospiti con disabilità psico-motorie del Centro Diurno Socio-Educativo L'Orto di Paolo, e produce anche olio. Questo blend di Leccino e Frantoio, fruttato medio con note di erba, pomodoro e carciofo, è ideale su insalate ricche (bottiglia da 500 ml, 26 euro).





Mozzarella Latte Fieno.
Il nostro Alto Adige. Dentro.



Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

LA GOLOSITÀ È DI TUTTI

VALENTINA LEPORATI PARLA DEL SUO LIBRO 'CUCINA GLUTEN FREE', MANUALE DI CUCINA SENZA GLUTINE PUBBLICATO DA VALLARDI EDITORE. «SONO 100 RICETTE SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO, VEGETARIANE, FACILMENTE VEGANIZZABILI, SIA PER CHI È VEGANO SIA PER CHI NON PUÒ MANGIARE UOVA. IL MIO OBIETTIVO È FAR CAPIRE A TUTTE LE PERSONE INTERESSATE ALL'ARGOMENTO CHE SI PUÒ GODERE DI PIATTI RICCHI DI SAPORE E COLORE: NON SI DEVE RINUNCIARE AL GUSTO E MANGIARE SOLO CIBI TRISTI E RIPETITIVI».



UN'ANIMA gluten free

Si definisce un'attivista gluten free e la sua parola d'ordine è 'inclusione'. "Nessuno deve rimanere indietro": sembra il motto dei Marines ma è la filosofia di Valentina Leporati, pasticciera, panificatrice, influencer del mondo gluten free. Celiaca da quando aveva 17 mesi, durante l'adolescenza vive un forte rifiuto

verso la malattia che la porta, in un periodo delicato della crescita personale, a evitare tutte le situazioni di socialità dove si partecipa a una qualche forma di convivio, dalla pizza con gli amici alla merenda a scuola, fino alle feste e alla colazione al sacco: un'esistenza che le crea imbarazzo e frustrazione. A 18 anni, Valentina si ribella a questo stato delle cose e decide di cambiare la sua vita. Si tatua il simbolo della spiga barrata, emblema del senza glutine, e decide che la celiachia non è un difetto ma una grande opportunità.

Comincia a studiare sul serio la sua malattia e inizia a cucinare utilizzando le farine gluten free, sia i mix già pronti sia sperimentandone di nuovi. Fino ai 29 anni lavora in una pizzeria dove serve e cucina senza mai assaggiare; una volta a casa, cerca di riprodurre gli stessi piatti in versione senza glutine: una sfida che le dà la carica. «Essere utile agli altri per me è essenziale, ho bisogno di far star meglio le persone per stare meglio io. Mi nutro dei sorrisi, dei messaggi, dei ringraziamenti, dei trionfi altrui: è una linfa vitale che mi dà la spinta tutti i giorni, una serie di piccole e grandi

vittorie». Animata da questo forte desiderio di aiutare gli altri a stare bene e dalla convinzione di essere sulla strada giusta, Valentina si batte perché locali e ristoranti offrano anche delle opzioni senza glutine, ma con pochi risultati. Il passo successivo è creare lei stessa un luogo, che definisce un'isola felice, dove chi è come lei possa godere di opzioni sfiziose e golose, senza rinunce.

«Il mio obiettivo è di far sentire un individuo celiaco normale, perché questo è», dichiara. «Vorrei che nessuno debba più sentirsi dire "Mi dispiace, quello non lo puoi mangiare", una frase che ha risuonato nella mia infanzia e adolescenza». Sfruttando quanto imparato in cucina, nel 2017 apre nel centro di Sarzana, in Liguria, il suo laboratorio di pasticceria e panificazione in cui sforna tutti i giorni pane, focaccia, pizza, grissini, torte di verdura, pasta fresca di ogni tipo, piccola pasticceria, biscotti e dolci come torte di compleanno e da cerimonia – nasce così Valentina Gluten Free. Qui Valentina prepara tutto a mano e ci racconta la sua filosofia: «La produzione che faccio è piccola, cerco quindi di utilizzare quanto è possibile acquistare *segue* >

AIUTARE GLI
ALTRI CELIACI,
PER VALENTINA
LEPORATI,
PASTICCIERA,
È ESSENZIALE.
IL SUO
SUPERPOTERE,
COME LEI LO
CHIAMA, È DI
TRASFORMARLO
IN UN LAVORO

testi e cura
di Francesca Tagliabue,
ricette di Valentina Leporati,
foto di Felice Scoccimarro,
styling di Ambra Poli





al supermercato o dal fruttivendolo; uso solo ingredienti di alta qualità. Il messaggio che voglio dare è che tutto è fresco e fatto con cura, quindi una volta che è finito, è finito. Accendo il forno una volta al giorno, la mattina presto. Vado avanti finché ci sono gli ingredienti freschi, poi basta. È una mia scelta precisa collegata anche un discorso di sostenibilità, alla necessità di disabituarci ad avere tutto sempre e in quantità, alla lotta allo spreco di cibo e di acqua, al valore dell'artigianalità, di quanto fatto con le mani. Per me è essenziale diffondere questi messaggi, la consapevolezza è molto importante. Credo fermamente che se tutti, nel loro piccolo, si impegnassero ad avere certe attenzioni, il Pianeta ne guadagnerebbe. Piccole azioni sostenibili, fatte nel lungo termine». Una volta all'anno, Valentina chiude il negozio per un mese, lo svuota e trasforma il laboratorio per fare le sue ricerche e i suoi esperimenti sul campo. Nascono così nuove ricette e nuove idee: «Rivoluziono il menu, amplio l'offerta e cerco nuove sfide, nuovi limiti da abbattere».

Un vulcano di energia positiva, Valentina Leporati porta la sua isola felice anche sul web (con e-commerce) e sui social, dove approda su Instagram: presente quotidianamente, racconta la sua esperienza personale, diffonde informazioni sulla celiachia e posta video ricette e contenuti sullo stesso tema. La sua spontaneità, la trasparenza con cui parla delle sue esperienze ed errori conquistano un pubblico che la segue e la cerca. Arrivano anche la televisione e la radio, viene chiamata a eventi importanti sul tema, pubblica il primo libro-ricettario e poi il secondo. Consapevole della responsabilità che una tale visibilità porta sulle sue spalle, Valentina oggi seguita a studiare e aggiornarsi sulla celiachia per continuare a parlare alle persone, a comunicare, a dare gli strumenti giusti e a diffondere la sua esperienza perché altri non facciano gli stessi errori e, senza paura, si possano aprire alla vita e alle sue opportunità, come ha fatto lei.



FOCACCIA RUSTICA
CON I POMODORINI

pag. 50

Argilla in pasta in
colore rosso toscano,
Domenico Mori. Nella
pagina a sinistra:
tessuto in cotone
grezzo tinto a mano
verde abete Hue Table
Stories; caraffa in
vetro borosilicato
Ichendorf. Indirizzi
a pagina 130

Tessuto in cotone
grezzo tinto a mano
verde abete e tessuto
in lino verniciato Hue
Table Stories. Piatti
fondi in ceramica
smaltata bianca con
pennellata azzurra di
Francesca Reitano
Ceramica; piattino
in ceramica smaltata
color senape
di Morena Massera.
Indirizzi a pagina 130



TAGLIATELLE BROCCOLI
E TAGGIASCHE

pag. 50



Tessuti in lino tinti
a mano giallo
e bordeaux
Hue Table Stories.
Indirizzi
a pagina 130

BANANA BREAD
pag. 50



TORTA FIORITA CON PAN DI SPAGNA AL LIMONE E FRUTTI DI BOSCO

MEDIA

PER 8 PERSONE

PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO

COTTURA 40 MINUTI

600 CAL/PORZIONE

8 uova – 2 limoni non trattati – 400 g di farina di riso – 60 g di fecola di patate – 400 g di zucchero bianco – 1 bustina di lievito in polvere – 2 cucchiaini di estratto di vaniglia – 400 g di confettura di frutti di bosco – 250 ml di panna vegetale – frutti di bosco – fiori eduli

1 Lavate con cura i limoni e asciugateli; grattugiatene la scorza e spremetene uno, raccogliendo il succo. Mescolate la scorzetta allo zucchero e a 10 ml di succo filtrato. Sgusciate le uova, separando albumi e tuorli. Montate i primi a neve ferma con le fruste, teneteli da parte. Riunite i tuorli in una planetaria e iniziate a montarli con il gancio a frusta. Unite 10 cucchiaini di acqua bollente, uno per volta.

2 Quando i tuorli saranno spumosi, aggiungete in tre volte il mix di zucchero e limone preparato, poi incorporate gli albumi con una spatola, mescolando dal basso verso l'alto. Con la planetaria alla velocità minima, unite anche la farina setacciata con il lievito, la fecola e l'estratto di vaniglia.

3 Rivestite 2 tortiere da 20 cm con carta da forno e suddividete equamente l'impasto. Infornatele a 175° per 30-35 minuti. Sfornate le tortiere e fatele raffreddare.

4 Livellate con un coltello a lama lunga la superficie delle torte perché la parte superiore sia perfettamente piatta. Tagliatele a metà per ottenere quattro dischi (ne userete tre, tenete il quarto per un'altra preparazione). Sistematene uno sull'alzatina, spalmatelo con metà della confettura di frutti di bosco mescolato a qualche frutto fresco.

5 Montate la panna ben fredda, trasferitela in una sac-à-poche. Appoggiate sopra la farcitura un altro disco di torta; spalmatelo prima con la confettura rimasta e qualche frutto, poi con uno strato di panna. Sistemate il terzo disco e premete appena con la mano. Coprite la superficie del dolce con la panna montata rimasta, aiutandovi con la spatola. Decorate con frutti di bosco e fiori eduli.





Tessuti in lino verniciato
e tessuto tinto a mano
color verde salvia Hue
Table Stories; piattino
in ceramica smaltata con
stampa floreale rosa
Bitossi Home;
paletta per dolci in acciaio
satinato Pintinox.
Indirizzi a pagina 130

Tessuto viola in cotone tinto a mano
Hue Table Stories.
Indirizzi a pagina 130



PANE ALLE OLIVE

200 g di farina di riso – 100 g di farina di miglio – 50 g di farina di grano saraceno – 10 g di xantana (legante naturale) – 15 g di lievito di birra fresco – farina di mais bramata – 20 olive verdi a pezzi – olio extravergine di oliva

Mescolate le 3 farine con la xantana. Unite il lievito sciolto in 280 ml di acqua tiepida. Impastate vigorosamente unendo poche olive alla volta fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Coprite con pellicola e fate lievitare al caldo per 2 ore. Date forma al pane sul piano di lavoro infarinato, mettetelo in una teglia con carta da forno, spennellatelo con l'olio e la farina di mais. Infornate a 175° per 35-40 minuti.

FOCACCIA RUSTICA CON I POMODORINI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
200 CAL/PORZIONE

200 g di farina di grano saraceno – 80 g di farina di riso finissima – 100 g di amido di mais – 50 g di amido di riso – 7 g di xantana (legante naturale) – 1 cucchiaino di buccia di psillio (fibra solubile) senza glutine – 25 g di lievito di birra fresco – 20 pomodorini ciliegia – olio extravergine di oliva – origano – sale – sale grosso

1 Mescolate le farine con gli amidi, la xantana e la buccia di psillio. Sciogliete il lievito in 350 ml di acqua tiepida e versatelo nella ciotola. Lavorate a mano impastando vigorosamente fino ad avere un impasto omogeneo e liscio. Unite 1 pizzico di sale alla fine e impastate di nuovo per 1-2 minuti. Coprite con pellicola e fate lievitare al caldo per 2 ore.
2 Foderate una teglia di 40x20 cm con carta da forno, ungetela d'olio. Ungete le mani e trasferite l'impasto nella teglia. Stendetelo con le dita fino a coprire tutta la superficie disponibile.
3 Fate la salamoia: emulsionate 3 cucchiaini di olio con 100 ml di acqua e 2 cucchiaini di sale. Fate tanti buchi sulla focaccia con i polpastrelli, versate la salamoia sulla superficie e infine unite i pomodorini tagliati a metà, l'origano e sale grosso a piacere. Infornate a 190° per 20 minuti.

TAGLIATELLE BROCCOLI E TAGGIASCHE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREP. 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
230 CAL/PORZIONE

150 g di farina di riso più quella per la spianatoia – 180 g di farina di grano saraceno – 100 g di fecola di patate – 4 uova – 1 broccolo – 2 cucchiaini di olive taggiasche – 1/2 cipolla – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine di oliva – sale

1 Mettete in una ciotola le due farine, la fecola di patate, le uova, 75 ml di acqua tiepida e impastate con le mani fino a ottenere una

palla liscia ed elastica. Avvolgetela con la pellicola e fatela riposare in frigorifero per 20 minuti.

2 Lavate il broccolo e tagliate le cimette. Fatele bollire in acqua bollente con poco sale e scolatele appena saranno ammorbidite. Sbucciate la cipolla e l'aglio, privatelo dell'anima, poi tritateli e versateli in un'ampia padella con poco olio. Appena saranno dorati, aggiungete i broccoli e le olive taggiasche sgocciolate.

Fateli insaporire a fuoco basso.
3 Spolverizzate il piano di lavoro con poca farina di riso e stendete la pasta preparata in una sfoglia alta 3 mm. Create dei rettangoli di pasta, arrotolateli su loro stessi partendo dal lato corto e tagliateli a strisce larghe 1 cm; srotolatele e sparpagiatele in un vassoio cosparso di farina di riso (o passate la sfoglia nell'apposita macchinetta 2 volte per tacca fino allo spessore di 3 mm; tagliatela con il rullo per le tagliatelle).

4 Lessate le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata per 5 minuti e scolatele, tenendo da parte un mestolo dell'acqua di cottura. Trasferitele nella padella con broccoli e olive e conditele, mescolando e aggiungendo, se necessario, un po' dell'acqua di cottura tenuta da parte.

BANANA BREAD

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

3 banane – 150 g di zucchero di canna – 160 g di farina di riso – 20 g di farina di grano saraceno – 15 g di amido di mais – 50 ml di latte di riso – 30 ml di olio di semi di girasole – 1/2 bustina di lievito

1 Sbucciate 2 banane, tagliatele a rondelle, riunitele in un mixer insieme allo zucchero e frullate fino a ottenere una crema.

2 In un'ampia ciotola versate le farine setacciate con il lievito e l'amido, aggiungete il latte di riso e l'olio di semi di girasole. Mescolate con la frusta e poi unite le banane frullate con lo zucchero.

3 Versate l'impasto in uno stampo per plumcake rivestito con carta da forno e decorate la superficie con l'ultima banana sbuccata e tagliata a metà. Infornate a 175° per 30-35 minuti.

OGGI
SIAMO
~~GUSTOSI~~
Sfiziosi



Scopri la gamma
Sfizioli

È per tutti. È Saclà.
www.sacla.it


SACLÀ
dal 1939

Vincisgrassi

VERSIONE UNICA
DELLA TRADIZIONALE
PASTA AL FORNO,
SONO L'EMBLEMA
DEL TERRITORIO
DI MACERATA

testi di Paola Mancuso,
in cucina Alessandra Avallone,
foto di Laura Spinelli,
scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Piatto della tradizione gastronomica marchigiana e in particolare del territorio di Macerata, i vincisgrassi sono una ricca pasta al forno, un tempo riservata ai giorni di festa. Da non confondere con le lasagne emiliane, la specialità maceratese è riconoscibile per i sette-otto morbidi strati ben visibili di sfoglia all'uovo addolcita da un goccio di vin cotto, che si alternano, bilanciandolo, a un ragù connotato dal sapore robusto delle rigaglie di animali da cortile. Un piatto talmente identitario che è stato messo a punto un apposito disciplinare per codificarne ingredienti e preparazione, per poi registrarlo come Stg - Specialità Tradizionale Garantita, con la denominazione "Vincisgrassi alla maceratese", il riconoscimento europeo che nel comparto delle preparazioni italiane ha ottenuto solo la pizza napoletana.

La ricetta del disciplinare lascia un certo margine soprattutto nella tipologia e quantità di carni e frattaglie utilizzate nell'elaborazione del sugo. E non a caso, perché si possono contare tanti vincisgrassi quante sono le donne marchigiane, che hanno raccolto le personali ricette tenacemente tramandate da mamme e nonne per oltre un secolo.

Correva infatti l'anno 1891 quando gli allora chiamati "vigras" apparvero nella raccolta anonima *Il cuoco perfetto marchigiano* nel capitolo timballi. Una versione ritrovata anche in un ricettario stampato trent'anni prima, *Il cuoco delle Marche*, anche questo anonimo. La prima codifica dei vincisgrassi nella loro versione più vicina a quella attuale, con l'utilizzo del pomodoro nel sugo, risale invece al 1927, nella *Guida in cucina, 503 ricette marchigiane e regionali* del maceratese Cesare Tirabasso, capocuoco del prestigioso hotel Europa. Pare che fu proprio Tirabasso ad attribuire l'origine del nome vincisgrassi, di fatto curioso, a un generale austriaco, tale Windisch-Graetz, vincitore dell'assedio di Ancona contro le truppe napoleoniche.

Il nome del piatto sarebbe quindi l'italianizzazione del suo cognome, non è chiaro se per onorare il generale o perché avesse avuto modo di apprezzare questa specialità locale. L'ipotesi è suggestiva e ricalca il fil rouge delle leggende che aleggiano attorno ai piatti storici, ma poco probabile. Infatti, già nel 1776 Antonio Nebbia, nel suo *Cuoco maceratese* riporta una preparazione dal nome simile: la lasagna in princisgrass (inizialmente con prosciutto, nelle edizioni successive del ricettario con rigaglie), arricchita da tartufo nero.



BERE GIUSTO

QUANDO SI PARLA DI TIMBALLI O LASAGNE, I VINCISGRASSI SONO TRA I PIATTI PIÙ PODEROSI DA AFFRONTARE, SIA PER CHI NE GODE, SIA PER IL VINO CHE HA IL COMPITO DI RIMETTERE IN ORDINE LA SITUAZIONE DOPO OGNI BOCCONE. UN VECCHIO APPROCCIO ALL'ABBINAMENTO PREVEDEVA CHE IL VINO DOVESSE ATTACCARE LE SENSAZIONI GRASSE SUBITO E SU TUTTO IL FRONTE. UNA MODALITÀ PIÙ RECENTE CONTEMPLA SPECIALITÀ DAL GUSTO MENO DIRETTO E DECISO, PERCHÉ IL NOSTRO PALATO HA IMPARATO CHE SCEGLIERE UN CERTO PIATTO SIGNIFICA ACCOGLIERNE OGNI ASPETTO, CHIEDENDO AL VINO DI RISPETTARLO. SCEGLIAMO UN ROSSO DELLE MARCHE OTTENUTO DA MONTEPULCIANO, SANGIOVESE E UN POCHINO DI CABERNET SAUVIGNON. SI CHIAMA NOCENZIO E PROVIENE DALLA ZONA DI CUPRAMONTANA (AN). LA SUA ABILITÀ È ARRIVARE GRADUALMENTE, METTERE A DISPOSIZIONE L'ACIDITÀ VICINA AI TANNINI, COSÌ DA AVERE UNA BASE DI PULIZIA E LASCIARE ALL'ALCOL L'OPPORTUNITÀ DI CHIUDERE E RILANCIARE LE SITUAZIONI APERTE. COLPISCE, INFINE, L'EFFICACIA DELLA LIEVE RADICALITÀ ODOROSA DEL VINO CHE GOVERNA IL FERROSO GUSTO ORGANICO DELLE RIGAGLIE DI POLLO.

INTERVISTA



I sapori di un tempo

VENT'ANNI FA LA FAMIGLIA TOMBOLINI APRÌ A URBISAGLIA LA LOCANDA LE LOGGE (LOCANDALELOGGE.IT), PERCHÉ LA CITTADINA, CON IMPORTANTI RESTI D'EPOCA ROMANA, MANCAVA DI STRUTTURE RICETTIVE. DA ALLORA, ANDREA TOMBOLINI È LO CHEF DEL RISTORANTE, AFFIANCATO DALLA MADRE, NATALINA MARI (NELLA FOTO), CHE GLI HA TRASMESSO LA PASSIONE PER IL CIBO INSIEME ALLE DUE NONNE ELENA E BENEDETTA. LA CUCINA DI ANDREA, DI IMPRONTA TRADIZIONALE CON UN PIZZICO DI INNOVAZIONE, UTILIZZA LE MATERIE PRIME LOCALI FORNITE DA PICCOLI PRODUTTORI, OLTRE A QUELLE FATTE IN PROPRIO, COME LA PASSATA DI POMODORO BIO. **LE LOGGE È UNO DEGLI "ALFIERI DELLO SCACCO", DI COSA SI TRATTA?** PER "SCACCO" SI INTENDE IL TIPICO QUADRATO DI VINCISGRASSI, GLI ALFIERI SONO I CUOCHI MACERATESI CHE LI REALIZZANO SECONDO IL DISCIPLINARE STG, RECUPERANDO UN PIATTO ORMAI ABBANDONATO DA MOLTI RISTORANTI. METTERE A PUNTO UNA RICETTA CODIFICATA CHE METTESSE TUTTI D'ACCORDO È STATO DIFFICILE. UNA DELLE MIE NONNE, AD ESEMPIO, PER IL RAGÙ UTILIZZAVA ANCHE CARNE D'AGNELLO E PIÙ FRATTAGLIE, NE RICORDO ANCORA IL SAPORE. L'ALTRA NONNA SOLO PASSATA DI POMODORO, STRUTTO E VERDURE. IO LO PREPARO CON POCA CARNE DI MANZO, CON IL SUO OSSO, CARNI E FRATTAGLIE DI OCA E PAPERÀ (L'ANATRA). ALL'IMPASTO AGGIUNGO UN BICCHIERINO DI VINO COTTO E COMONGO NELLA TEGLIA 7-8 STRATI DI SFOGLIA, CON POCA BESCIAPELLA E IL MIO RAGÙ.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ DI CUCINA TRADIZIONALE.

LOCANDA LE LOGGE

Corso Giannelli 34, Urbisaglia (Mc), tel. 0733506788
NEL CUORE DEL CENTRO STORICO, NEGLI AMBIENTI DI PALAZZO BRUNELLI, È IL RISTORANTE DI ANDREA TOMBOLINI. IL MENU, CHE SEGUE LE STAGIONI E CAMBIA OGNI SETTIMANA, PROPONE PIATTI DELLA TRADIZIONE PREPARATI CON INGREDIENTI FRESCHI DEL TERRITORIO. TRA I MUST IN CARTA TUTTO L'ANNO, I VINCISGRASSI MACERATESI E IL MAIALINO COTTO PER 48 ORE IN FORNO. ALTRA SPECIALITÀ È IL PICCIONE ARROSTO RIPIENO DI CIAUSCOLO. LA LOCANDA OFFRE ANCHE SEI CONFORTEVOLI CAMERE.

OSTERIA DEI FIORI

Via Lauro Rossi 61, Macerata, tel. 0733260142
NEL CENTRO STORICO, PROPONE UNA CUCINA ORGOGLIOSAMENTE MARCHIGIANA: TRA GLI ANTIPASTI, TAGLIERE DI SALUMI TIPICI CON PIZZA DI FORMAGGIO E PECORINO FRESCO, OPPURE PANZANELLA ALLA MACERATESE CON MENTUCCIA E CIAUSCOLO. SI PROSEGUE CON I VINCISGRASSI DELLA TRADIZIONE O TAGLIATELLE AL RAGÙ BIANCO DI ANATRA. PER SECONDO, CONIGLIO IN PORCHETTA AL FINOCCHIO SELVATICO O PANCIA DI MAIALINO CROCCANTE. DOLCI CASALINGHI, COME LA ZUPPA INGLESE.

LOCANDA FONTEZOPPA

Contrada San Domenico 38, Civitanova Marche (Mc), tel. 0733801551
UNA CASA COLONICA IMMERSA NEL VERDE, CON VISTA SUL BORGO MEDIEVALE, SUI VIGNETI DI PROPRIETÀ E SUL MARE, DISPONE DI CAMERE E UN RISTORANTE CHE OFFRE SALUMI E FORMAGGI LOCALI, PASTA ALL'UOVO FATTA IN CASA PER I VINCISGRASSI E I TAGLIOLINI AL RAGÙ MARCHIGIANO, POLLO ALLA CACCIATORA E AGNELLO A SCOTTADITO, DOLCI CASALINGHI.



VINCISGRASSI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI

per la pasta 300 g di farina - 200 g di semola di grano duro rimacinata - 4 uova - 2 cucchiaini di vino cotto (o Marsala) - 20 g di burro morbido - sale
per il sugo 500 g di carne mista tra vitello e maiale, tagliata al coltello o macinata grossa - 300 g di rigaglie di pollo (fegatini, cuori, ventrigli) pulite e tagliate a dadini - 1 cucchiaino di lardo battuto - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - 3 chiodi di garofano - 1 mazzetto guarnito - 1 bicchiere di vino bianco - 1 bicchiere di latte - 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 200 ml di passata di pomodoro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per la besciamella 5 dl di latte - 40 g di farina - 40 g di burro - noce moscata - sale - pepe
per l'assemblaggio abbondante grana padano Dop grattugiato - burro per la teglia

1 Setacciate le due farine sulla spianatoia, fate la fontana e sgusciatevi le uova, unite il vino cotto (o il Marsala), il burro morbido e una presa di sale. Impastate energicamente e, quando la pasta sarà liscia e soda, formate una palla, avvolgetela in pellicola e fatela riposare per almeno mezz'ora.

2 Stendete una sfoglia sottile (2-5 mm) e tagliatela a rettangoli. Scottateli, pochi alla

volta, per 2-3 minuti in abbondante acqua salata, scolateli con un mestolo forato e stendeteli su un canovaccio pulito.

3 Preparate il sugo. Pulite e tagliate in 2-3 pezzi il sedano, la carota e la cipolla steccata con i chiodi di garofano. Fate sciogliere il lardo in un tegame con poco olio, unitevi le verdure preparate, la carne, le rigaglie e lasciate rosolare. Dopo una decina di minuti salate, pepate e sfumate con il vino. Bagnate con il latte intiepidito, coprite e cuocete per circa mezz'ora. Aggiungete il concentrato, la passata di pomodoro e il mazzetto guarnito, mescolate per qualche minuto, poi bagnate con acqua calda, in modo da coprire le carni. Lasciate sobbollire a fuoco dolce e lasciate ridurre il sugo di circa un terzo. Al termine, eliminate le verdure e il mazzetto guarnito.

4 Intanto, preparate la besciamella: fate fondere il burro in un pentolino e tostatevi la farina, mescolando. Fuori dal fuoco, unite il latte caldo e mettete di nuovo sul fuoco. Salate, pepate e cuocete dolcemente per una decina di minuti. Alla fine, insaporite con una grattatina di noce moscata.

5 Ungete con abbondante burro una teglia rettangolare. Disponetevi uno strato di pasta e spalmatevi un velo sottile di besciamella.

6 Cospargete con una manciata di formaggio grattugiato e poi con un po' di ragù.

7 Proseguite nello stesso modo ripetendo l'operazione per 7-8 volte, terminando con poca besciamella e abbondante formaggio grattugiato. Infornate a 180° per 40 minuti circa. Lasciate rassodare prima di servire.



I NUOVI FORMATI DELLO SPECK ALTO ADIGE IGP

L'AUTENTICO SPECK ALTO ADIGE IGP NELLA FORMA MIGLIORE
PER OGNI TIPOLOGIA DI RICETTA: **CUBETTI, STICK E JULIENNE**

A volte lo stesso ingrediente ha una resa diversa secondo il formato. Chi ama l'autentico Speck Alto Adige IGP oggi può utilizzarlo nella sua forma migliore per ogni preparazione: deliziosi cubetti per primi e secondi, sfiziosi stick per gli aperitivi, eleganti sfoglie julienne per insalate, paste e zuppe. L'idea innovativa è di Recla, azienda della Val Venosta che porta avanti la tradizione dello speck. Qui i maestri macellai seguono la ricetta di famiglia: un'accurata selezione delle carni, una perfetta combinazione di spezie naturali e un'affumicatura eseguita a freddo con legno di faggio. Questa scelta conferisce un aroma delicato e raffinato preservando i nutrienti dello speck, privo di glutine e lattosio. Dopo almeno 22 mesi di stagionatura lo speck è pronto e Recla realizza Cubetti, Stick e Julienne, veri amici della cucina gustosa, autentica e veloce.

recla.it



GLI AMICI DA TENERE SEMPRE IN CASA

I nuovi formati sono una sicurezza per preparare piatti gustosi in un attimo.

Stick. Tagliati al coltello, sono fini fiammiferi pronti da servire come stuzzichini per l'aperitivo, anche sulle bruschette. Passati in padella aggiungono un elemento croccante a ogni piatto.

Cubetti. Piccoli e pratici, sono ottenuti da un rigoroso taglio al coltello. Teneri e delicati al naturale, acquistano una deliziosa croccantezza se saltati in padella, per dare una marcia in più a primi e secondi.

Julienne. Sfiziose sfoglie di Speck Alto Adige IGP, lunghe e sottilissime, ideali per personalizzare il gusto di insalate, paste, risotti, gnocchi e zuppe. Basta un istante in padella per una consistenza croccante.

Recla

LUOGHI ECCELLENTI

DIGIONE

EX CAPITALE DEL RICCO
DUCATO DI BORGOGNA,
CONSERVA INTATTO
LO SPLENDORE DEI SUOI
ANNI D'ORO, OFFRE VINI
D'ECCEZIONE, UNA SENAPE
FAMOSA, DOLCI, FORMAGGI
E PIATTI RAFFINATI

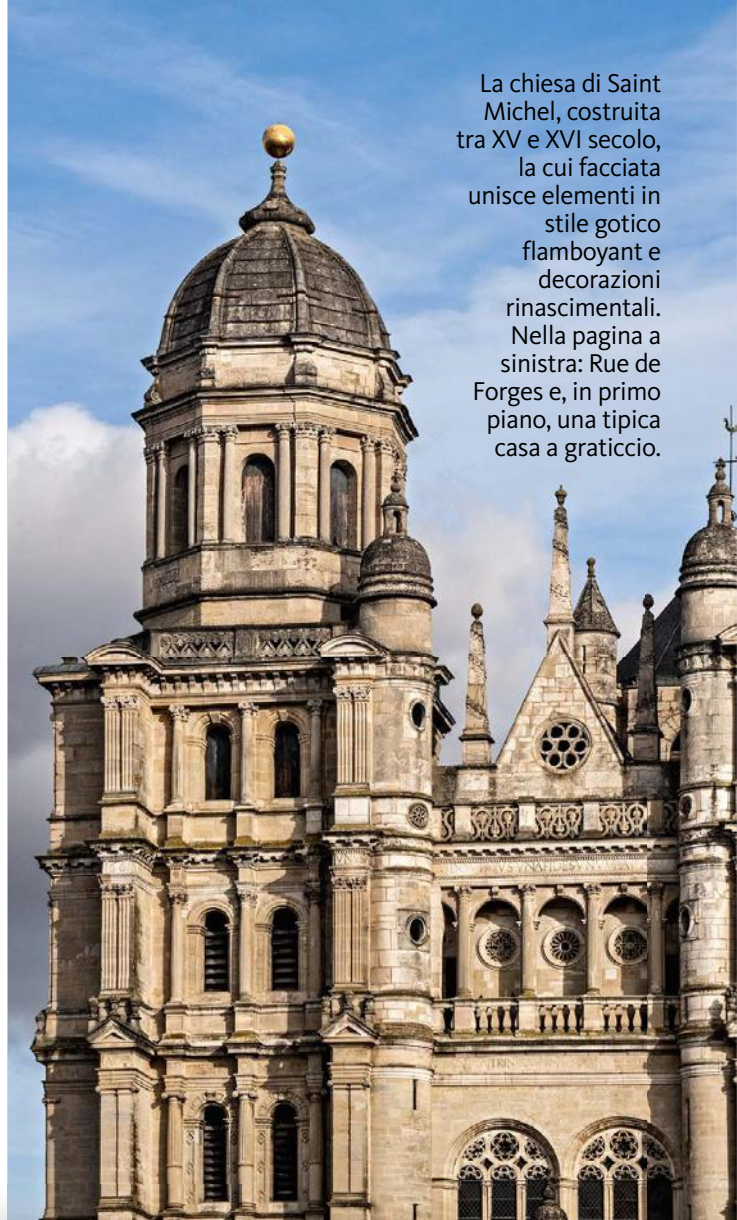
a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle,
foto di Francesca Moscheni. Si ringrazia
l'Epicerie & Cie per le ricette e i piatti





POLLO ALLA GASTON GÉRARD

pag. 60



La chiesa di Saint Michel, costruita tra XV e XVI secolo, la cui facciata unisce elementi in stile gotico flamboyant e decorazioni rinascimentali. Nella pagina a sinistra: Rue de Forges e, in primo piano, una tipica casa a graticcio.



Confezioni vintage della senape di Digione a marchio FalLOT. A sinistra, il mercato di Les Halles e, a destra, Mulot & Petitjean, specialista in pain d'épices.





Lo chef Alexandre Hulin de l'Épicerie & Cie che ha cucinato per noi. In alto, il palazzo Aubriot, del '200, con le tipiche tegole smaltate della Borgogna.



ESCARGOT EN PERSILLADE

Montate a pomata 200 g di burro. Tritate 4 spicchi d'aglio privati dell'anima verde e un mazzo di prezzemolo. Incorporate il trito al burro, salate e pepate. Farcite 24 lumache già lessate per 20 minuti (in commercio si trovano pulite da cuocere oppure bollite e pronte da farcire) ricoprendo l'apertura del guscio con il burro, sistematele in una pirofila e infornate a 200°. Sfornate appena vedete che il burro comincia a fare la schiuma. Per 4 persone.



GOUGÈRES
pag. 60



Il laboratorio a vista della pasticceria Pralus, dove nascono le Pralulines, brioche con mandorle e nocciole ricoperte da una pioggia di praline di cioccolato rosa.

Suivez la chouette (seguite la civetta) suggeriscono a Digione perché le piccole civette incise in triangoli di bronzo e incastonate nei marciapiedi indicano le tappe per scoprire le meraviglie di questa città francese dove la versione più famosa del simpatico rapace, quella originaria, si trova scolpita su uno dei pilastri della magnifica chiesa di Notre Dame.

Piccole grandi meraviglie, quelle di Digione: durante il Medioevo fu la capitale degli onnipotenti Duchi di Borgogna e i suoi edifici sono testimoni di quei secoli d'oro. Filippo l'Ardito, Giovanni Senza Paura, Filippo il Buono e Carlo il Temerario, alcuni dei duchi che rivaleggiarono in potenza, ricchezza e forza militare con i re di Francia, abbellirono la capitale del ducato con palazzi eleganti, chiese scenografiche, piazze monumentali. Non fu da meno la corte, raffinatissima e colta, che abitava in dimore preziosamente signorili. Il Palais des Ducs, sulla teatrale Place de la Libération, varrebbe da solo come esempio della sfarzosa vita di allora. Invece tutt'intorno, si scoprono gli *hôtel particulier* della nobiltà borgognona: l'Hôtel Chambellan, per esempio, ma anche la Maison Millièrè e l'Hôtel Vogüé, insomma le tradizionali *maisons à colombages* (case a graticcio), le case con archi a mensola, i sontuosi edifici in pietra con i tetti dalle tegole smaltate, dove i diversi stili architettonici giocano a combinarsi tra loro. A parlare del prestigio dei duchi c'è anche la Torre di Filippo il Buono che, dall'alto dei suoi 46 metri, regala una vista superba. Il Percorso della civetta porta poi a scoprire il capolavoro del gotico borgognone, la chiesa di Notre Dame, la cui facciata scenografica è decorata da colonnine e finte *gargouilles* (i doccioni che scaricano l'acqua) che, in forme grottesche, rappresentano i vizi e i peccati degli uomini. Da non perdere, una sosta davanti alla scultura della celebre civetta, perché, secondo la tradizione, per vedere esaudito un desiderio basta accarezzarla con la mano sinistra.

I piaceri però sono anche altri. La città infatti è famosa a

livello mondiale per la sua gastronomia e i suoi vini. Proprio da qui parte uno dei percorsi enologici più intriganti di tutta la Francia (lo chiamano gli Champs-Élysées della Borgogna). “È la Route des Grand Crus”, racconta Sébastien Maurin, sommelier e mente di Chemin de Bourgogne, che porta a scoprire la Côte d'Or, i suoi borghi e i suoi villaggi, le cantine, i castelli e i vigneti dove maturano i Pinot Noir della Côte de Nuits e gli Chardonnay della Côte de Beaune. Per degustarli a km zero si possono visitare grandi e piccoli *domaine* disseminati lungo il percorso. Questi vini accompagnano, poi, le preparazioni icona della tavola digionese: il *boeuf bourguignon* (uno stufato di manzo cotto lentamente nel vino rosso), le lumache (preparate con burro all'aglio e prezzemolo), il pollo alla Gaston Gérard (con paprika, vino bianco e senape). E a proposito di senape, impossibile dimenticare che Digione è la capitale della *moutarde* (che noi chiamiamo senape di Digione): “Il suo sapore deciso”, ci spiegano da Fallot, una delle maison storiche nella produzione di questo condimento strafamoso, “deriva dal suolo calcareo della regione, che produce semi di senape molto forti e dal *verjus*, il succo acido di uva non matura, che fa parte del processo di produzione.” La *moutarde* si trova ovunque in città, ma chi vuole sentirsi per un paio d'ore un *maître moutardier* non ha che da prenotare un Atelier Moutarde presso l'Ufficio del Turismo cittadino: pesterà grani di senape in un mortaio, aggiungerà vino bianco, aceto, sale, mescolerà il tutto e avrà realizzato una piccante e saporita senape maison.

Sulle tavole di Digione non mancano i formaggi, tra cui l'Époisses, a pasta molle, affinato con il Marc di Borgogna, un'acquavite prodotta dalla distillazione delle vinacce di uve a bacca rossa oppure il Comté, prodotto nella regione storica della Franche Comté (che oggi fa parte della Borgogna). Tra le specialità cittadine c'è pure il pain d'épices, un pane profumato che un tempo prevedeva solo farina, miele e anice. Negli anni è stato arricchito di altre spezie (cannella, zenzero, coriandolo, chiodi di garofano), frutta secca e farcito di confetture divenendo golosissimo.





LUOGHI ECCELLENTI DIGIONE

POLLO ALLA GASTON GÉRARD

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

4 sovracosce di pollo – 200 ml di vino bianco secco – 300 ml di crème fraîche al 30% – 120 g di formaggio Comté grattugiato – 1 cucchiaino di senape di Digione classica – 1 cucchiaino di senape di Digione à l'ancienne (più granulosa e forte) – 1 cucchiaino di paprika – burro chiarificato (lo chef usa olio di colza) – sale – pepe

1 Condite le sovracosce con sale e pepe e fatele scottare in un tegame con un pezzo di burro per un minuto e mezzo finché la pelle su entrambi i lati risulterà croccante. Spegnete e trasferite il pollo in una pirofila.

2 In un pentolino mettete a bollire il vino bianco per 5 minuti, aggiungete la crème fraîche, i due tipi di senape, un cucchiaino di paprika, mescolate bene, spegnete e ricoprite le sovracosce di pollo con la salsa ottenuta.

3 Aggiungete il formaggio Comté grattugiato, coprite la pirofila e infornate per 18 minuti a 190°, poi scoprite e proseguite la cottura per altri 18 minuti. Servite, se vi piace, con patate al forno.

GOUGÈRES

FACILE
PER 25 PEZZI
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

250 ml di latte – 100 g di burro – 135 g di farina – 225 g di uova (4 uova grandi o 5 piccole) – 60 g di formaggio Comté grattugiato – un cucchiaino di senape di Digione – sale – pepe appena macinato

1 In una casseruola fate scaldare il latte, scioglietevi 5 g di sale, il burro e portate quasi fino a bollore. Togliete il tegame dal fuoco, unite la farina tutta insieme e mescolate con una frusta. Rimettete il mix sul fuoco, a fiamma molto dolce e fatelo asciugare per 5 minuti mescolandolo continuamente con una spatola.

2 Trasferite l'impasto in una ciotola affinché si intiepidisca e incorporatevi un uovo per volta, mescolando e attendendo che si sia ben assorbito prima di aggiungere il successivo in modo da incorporare più aria possibile. Al termine unite il formaggio grattugiato e mescolate.

3 Aggiungete due generose macinate di pepe, la senape e inserite l'impasto in una sac à poche. Spremete 25 gougères su una teglia rivestita di carta da forno lasciando tra una e l'altra uno spazio di 5 cm. Infornate a 180° per 20 minuti e servite.

NONETTES DI PAIN D'ÉPICES

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

200 g di farina – 125 g di zucchero – 5 g di bicarbonato – un uovo – 50 g di burro + quello per imburrare – 5 g di miscela Cinque spezie (nelle drogherie di specialità esotiche oppure online) – 125 g di miele – 250 ml di latte – confettura di ribes neri per il "lait de poule" 150 ml di latte – 20 g di zucchero – un tuorlo

1 Fate sciogliere il burro. Riunite nel recipiente del frullatore la farina, lo zucchero, l'uovo, il bicarbonato, la miscela di spezie, il miele e il latte. Azionate l'apparecchio versando lentamente il burro fuso.

2 Imburrate 8 stampi per ciambelline e suddividetevi l'impasto, lasciandone da parte circa 1/4 (restate un paio di cm sotto al bordo). Coprite ogni nonettes con un cucchiaino di confettura e terminate con l'impasto rimasto. Infornate a 160° per un'ora.

3 Fate il lait de poule. Scaldate il latte senza farlo bollire. Montate il tuorlo con lo zucchero e versate a filo il latte caldo mescolando continuamente. Sformate le nonettes, bagnatele nel lait de poule e fatele dorare in una padella con un pezzo di burro. Lo chef serve le nonettes con un coulis e un sorbetto ai frutti di bosco e una cialda alle mandorle.

TACCUINO DI VIAGGIO

L'ÉPICERIE & CIE

5, PLACE E. ZOLA, TEL 03 80307069
QUI LO CHEF ALEXANDER HULIN, CHE HA CUCINATO PER QUESTO SERVIZIO, PROPONE ANCHE GAMELLE DE L'OUVRIER (GUANCIALE AL VINO ROSSO), JAMBON PERSILLÉ, OUEF EN MEURETTE (CON SALSA AL VINO).

SPEAKEASY

14, RUE QUENTIN, TEL 03 80421536
VELLUTI, SPECCHIERE E MENU DI TRADIZIONE: BOUEF BOURGUIGNON, UOVA POCHÉS À L'ÉPOISSES, CRÈME BRÛLÉE ALL'ANICE.

LE CENTRAL

3, PLACE GRANGIER, TEL 03 80304400
BISTROT CON MENÙ ELEGANTE: FOIE GRAS, ROGNONE DI VITELLO FLAMBÉ AL COGNAC, OTTIMI FORMAGGI.

LE PRÉ AUX CLERCS

3, PLACE LIBÉRATION, TEL 03 80380505
BRASSERIE CON VISTA SUL PALAZZO DEI DUCHI. FARAONA CON SPUMA DI VINO GIALLO, PAN BRIOCHE CON RIBES E CARTA DEI VINI IMPORTANTE.

MULOT ET PETITJEAN

13, PLACE BOSSUET
LA STORIA DEL PAIN D'ÉPICES PASSA DA QUI. DA PROVARE LE NONETTES (DI CUI DIAMO UNA RICETTA).

FALLOT

16, RUE DE LA CHOUETTE
INSIEME A MAILLE (32, RUE DE LA LIBERTÉ) È IL MARCHIO STORICO DELLA MOUTARDE, OGGI ANCHE CON FUNGHI, TARTUFI, VINO O MIELE.

LES CLOS VIVANTS

1, RUE MUSETTE
PROPONE UNA SELEZIONE DI VINI E IL LIQUORE CRÈME DE CASSIS (AI RIBES).

LES HALLES

RUE ODEBERT
CON LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE ET DU VIN (2, RUE DE L'HÔPITAL) È IL SANTUARIO DELLO SHOPPING GOLOSO.

MAISON PORCHERET

18, RUE BANNELIER
FORNITISSIMA FORMAGGERIA.

LA SOURCE DES VINS

6 RUE MICHELET
ENOTECA CON 1200 ETICHETTE.

PASTICCERIA PRALUS

78, RUE DE LA LIBERTÉ
DA PROVARE LE PRALULINES (BRIOCHE CON PRALINE ROSA).

INFO FRANCE.FR/IT,
DESTINATIONDIJON.COM,
BOURGOGNEFRANCHECOMTE.FR

Chemins de Bourgogne

PER CONOSCERE LA REALTÀ VINICOLA DELLA REGIONE, SEBASTIEN MAURIN PROPONE TOUR GIORNALIERI ATTRAVERSO I VILLAGGI DELLA CÔTE D'OR, CON SOSTE E ASSAGGI NELLE CANTINE. INTERESSANTE QUELLA DI PHILIPPE LECLERC (RUE DES HALLES A GEVREY-CHAMBERTIN) DOVE EFFETTUARE DEGUSTAZIONI VERTICALI DI PINOT NOIR 1ER CRU E VISITA ALLE CAVES, DUE CHILOMETRI DI CANTINE CON UNA RACCOLTA IMPRESSIONANTE DI OGGETTI DI ARTIGIANATO, ANTIQUARIATO, ETNICI LEGATI AL MONDO DEL VINO. INFO: CHEMINS-DE-BOURGOGNE.COM



I vitigni del Domaine Pierre Damoy, a Gevrey-Chambertin, che copre 10,5 ettari di cui 8 destinati a grand cru (ovvero il top della produzione) di Clos de Bèze, Chapelle-Chambertin, Chambertin.



NONETTES
DI PAIN D'ÉPICES



L'Atelier Moutarde, un laboratorio di preparazione della senape (iscrizioni presso l'ufficio del turismo). Qui a lato, Pierre Franchomme, chef del ristorante Le Pré aux Clercs e, a sinistra, la Maison Porcheret, che vende 400 tipologie di formaggio.



Nata per soddisfare le aspettative degli amanti del caffè più esigenti, la nuova **Gaggia Accademia** si trova in due versioni: Steel in acciaio inox e Glass in acciaio verniciato con pannello frontale in vetro nero, entrambe touch screen. Si può selezionare la lingua e scegliere tra 19 bevande differenti, dal ristretto al cappuccino. Il macinacaffè ha macine 100% ceramica con otto livelli di macinatura (€ 1.780).



Macchina del caffè

Con la rapida accelerazione della tecnologia negli ultimi vent'anni, le macchine per caffè sono ora più sofisticate che mai. Le più avanzate possono macinare, pressare e preparare un ottimo caffè al momento e in modo automatico: una tecnologia che risulta in un espresso incredibilmente gustoso al semplice tocco di un pulsante. Forse non tutti sanno, però, che la macchina per il caffè ha quasi 140 anni! Viene infatti inventata e brevettata da Angelo Moriondo, ingegnere torinese nel settore alberghiero, che la presenta all'Expo Generale di Torino del 1884 e ne registra il brevetto. Moriondo si limita a costruirne artigianalmente pochi esemplari destinati ai propri alberghi, senza sfruttare il brevetto. Nel 1901 il suo

PRESENTE IN MOLTE CASE, IN VERSIONE BAR O CASALINGA, NON HA MAI SMESSO DI EVOLVERSI, RACCONTANDO UNA STORIA TUTTA ITALIANA

a cura di **Monica Pilotto**, testo di **Francesca Tagliabue**, still life di **Felice Scoccimarro**, styling di **Alkémia**

progetto viene migliorato tecnicamente dal milanese Luigi Bezzera, che utilizza vapore per produrre calore e pressione necessari alla preparazione del caffè: nasce la macchina da caffè “a colonna”, un curioso macchinario di ottone cromato, con una caldaia verticale e cilindrica dove l'acqua viene mantenuta costantemente in pressione da un fornello a gas e uno o due rubinetti erogatori. Questo marchingegno – che, azionato solo al momento di preparare il caffè, riesce a mantenerne le caratteristiche organolettiche – conquista i caffè e i bar milanesi del primo Novecento. Il brevetto viene acquistato da un industriale milanese che fonda il marchio La Pavoni e inizia a produrre commercialmente la “macchina per caffè espresso” a

il barista è in casa

La nuova frontiera delle macchine per il caffè più innovative consente di preparare la nera bevanda tailor made, proprio come piace a ognuno. E non solo, ci si può avventurare con successo anche in tutte le numerose bevande a base di latte e caffè

CIAMBELLA AL CAFFÈ SENZA BURRO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE
20 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
295 CAL/PORZIONE

**3 uova – 100 ml di
caffè – 100 ml di acqua
frizzante – 125 g di
zucchero – 100 ml di
olio di semi di mais o di
oliva delicato + quello
per ungere lo stampo
– 1 bustina di lievito
vanigliato per dolci –
200 g di farina 00 – 50
g di amido di mais –
pangrattato – cannella
in polvere – zucchero a
velo – polvere di caffè**

1 Preparate i 100 ml di caffè e fate intiepidire. Con la frusta elettrica montate a lungo le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Incorporate gradualmente il caffè intiepidito, l'olio e l'acqua.

2 Incorporate la farina, l'amido di mais e il lievito, passandoli al setaccio o attraverso un grande colino a maglie fitte, aggiungete un pizzico di cannella. Quindi uniteli delicatamente al composto al caffè già preparato, un po' alla volta, fino a ottenere un impasto liscio e privo di grumi.

3 Ungete lo stampo con un filo di olio, spolverizzate fondo e pareti con il pangrattato, eliminate quello in eccesso e versatevi il composto. Trasferite lo stampo in forno già caldo a 180°, meglio se ventilato, per circa 40 minuti. Infilate uno stecchino: se risulta asciutto la torta è pronta, altrimenti proseguite la cottura ancora per qualche minuto. Lasciate intiepidire la torta, sformatela e servitela, dopo averla spolverizzata con poco zucchero a velo e polvere di caffè.

vapore, capace di produrre fino a 280 tazzine di caffè all'ora, che debutta alla prima Fiera Internazionale di Milano. Così "espresso" diverrà sinonimo di caffè italiano, gustoso e forte. Sempre a Milano, Giuseppe Cimbali, artigiano "ramiere idraulico" che produce caldaie per l'ormai fiorente industria delle macchine per caffè, negli anni Trenta lancia il marchio La Cimbali. Dagli anni Quaranta in poi iniziano le collaborazioni tra produttori e designer del calibro di Giò Ponti, Bruno Munari ed Enzo Mari. Siamo nel Dopoguerra e le macchine sono manuali, utilizzano una leva, pompata dall'operatore, per pressurizzare acqua calda e inviarla attraverso il caffè macinato, dando luogo alla celebre "crema caffè". Nel 1961 arriva la prima macchina per caffè espresso che utilizza una pompa a motore invece della forza manuale per produrre la pressione necessaria alla preparazione dell'espresso, diventando lo standard in tutto il mondo. Dagli anni Settanta in poi, la macchina da caffè inizia a essere un ricercato elettrodomestico da cucina: oggi i modelli a disposizione sono numerosissimi, dai manuali ai semi-automatici ai super-automatici, che dispongono di pompe, sensori, filtri per l'acqua e valvole che permettono di modulare la finezza della macinatura, la quantità di pressione utilizzata e misurata in "bar" o la durezza dell'acqua, tutte variabili importanti per il gusto dell'espresso al pari del caffè stesso. Spesso sono dotate di macinacaffè, di una lancia vapore (per vaporizzare e montare liquidi come il latte), e di numerosi settaggi per ottenere decine di bevande diverse a base di caffè e latte.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA

INTERVISTA



Barista Touch™ Impress, in acciaio inox, ha schermo interattivo e istruzioni per l'uso step by step; e grazie alla tecnologia Auto MilQ ha una nuova funzionalità per le bevande vegetali; in più ha 30 impostazioni di macinatura dei chicchi (€ 1.299,90). **Sage**



Caffè in stile barista con Distinctions Titanium, la macchina dal design accattivante e dalle qualità professionali: pressione a 15 bar, elemento Thermoblock, ancia vapore/latte, e piano scalda tazze, in tre colori: Titanium, blu Ocean e Black (€ 270). **Russell Hobbs**

La macchina per il caffè in chicchi può erogare bevande calde e fredde e anche un cold brew, bevanda al caffè ottenuta con percolazione di acqua, oltre a 50 bevande preimpostate alle quali aggiungere un top di setosa schiuma al latte (€ 1.149). **De'Longhi**



Il rituale del caffè avviene con la macchina EG-F03 di **Smeg** con macinacaffè integrato, doppio sistema di riscaldamento Thermoblock per la funzione vapore, manometro e pannello con doppio menu. È proposta in 6 colori (€ 869).



La parola all'esperta

CHIEDIAMO A STEFANIA ZECCHI, ESPERTA COFFELIER DEL TEAM 1895 DI LAVAZZA, QUALCHE CONSIGLIO PER OTTENERE UN ESPRESSO PERFETTO:

«ESSENZIALE È UTILIZZARE MATERIE PRIME ECCELLENTI, QUINDI UNO SPECIALTY COFFEE (CIOÈ UN CAFFÈ RACCOLTO A MANO, DAL PROFILO ORGANOLETTICO ECCEZIONALE), MEGLIO SE IN GRANI, E ACQUA, CHE DEV'ESSERE MICROFILTRATA O MINERALE NATURALE (RESIDUO FISSO DAI 50 AI 150 MG/L). L'ACQUA GIUSTA IMPATTA SUL CAFFÈ AL 90%».

COME SCEGLIERE IL CAFFÈ?

SECONDO IL PROFILO AROMATICO CHE PREFERIAMO, RICORDANDO CHE MISCELE DI SOLA ARABICA HANNO UN LIVELLO DI CAFFEINA PIÙ BASSO (E UN GUSTO PIÙ DELICATO); IN QUELLE DI ARABICA E ROBUSTA IL LIVELLO È PIÙ ALTO E IL GUSTO PIÙ INTENSO.

LA MACINATURA CORRETTA?

GENERALMENTE VA FATTA MOLTO FINE, UNIFORME E AL MOMENTO PERCHÉ IL CAFFÈ NON PERDA SUBITO LE NOTE AROMATICHE.

LA TEMPERATURA? UNA TEMPERATURA DI EROGAZIONE COSTANTE È UNO DEI FATTORI PIÙ IMPORTANTI PER OTTENERE UNA PERFETTA ESTRAZIONE: IDEALMENTE È 93°, SI ABBASSA O ALZA SECONDO LA TOSTATURA DEL CAFFÈ. CONSIGLIO DI LEGGERE CON ATTENZIONE IL LIBRETTO DI ISTRUZIONI DELLA MACCHINA DA CAFFÈ PER CONOSCERLA E UTILIZZARLA AL MEGLIO, DA VERO BARISTA A CASA.



Armacord, così si chiama la macchina per caffè espresso da 1-2 tazze, schiuma di latte, cappuccino, tè e infusi a 15 bar, con termometro, 3 filtri inox (cialde, polvere, 1 o 2 tazze), cappuccinatore, serbatoio da 1,4 l e scaldatasse (€ 129,90). **G3 Ferrari**



Fondata nel 1905, **La Pavoni** ha inventato il portafiltro da cui nasce la prima macchina per caffè espresso. Oggi il modello Professional Rame Gold ha design inconfondibile, è monoleva per ottenere un espresso perfetto ed è dotata di manometro (€ 999).



Intuitiva e user-friendly, la macchina **Philips 5400 LatteGo** ha display touchscreen con 12 tipologie di bevande personalizzabili, 4 diversi profili-utente, macine in pura ceramica, Aroma Extract e con l'Extra Shot si rende più "robusto" il proprio caffè (€ 899,99).



per coffee lovers

Caffè espresso, schiuma di latte, cappuccino, acqua calda per tè e infusi, scalda tazzine per averle tiepide al momento dell'uso sono solo alcune doti di questa macchina per il caffè; molto capiente il serbatoio d'acqua di 1,5 l, la pompa pressione da 19 bar genera vapore, la leva con filtro da 1 o 2 tazze è completa di filtro in acciaio inox, dosatore e pressino (€ 249,90). **Tescoma**

Chefs' Irish Beef Club

L'ECCELLENZA DI UNA CARNE "BUONA PER NATURA" INCONTRA I TALENTI DELLA CUCINA, NEL SEGNO DEL GUSTO: PAOLO TRIPPINI E LA PICANHA

Nasce da un'iniziativa di Bord Bia – l'ente governativo che promuove l'industria del food & beverage irlandese – l'esclusivo Chefs' Irish Beef Club (CIBC), che riunisce prestigiosi chef di livello internazionale che scelgono di utilizzare la carne di manzo irlandese di cui riconoscono l'eccellenza. Paolo Trippini, cuoco estroso e talentuoso devoto al suo territorio, è entrato in questo selettivo circolo. Lo chef utilizza la carne di manzo irlandese per le sue caratteristiche superiori, derivate dalle tecniche tradizionali di allevamento irlandesi.

Quali sono i plus nell'utilizzare prodotti irlandesi? Sono sempre alla ricerca della qualità più elevata che garantisca, oltre a un gusto eccellente, una produzione etica e sostenibile. La carne irlandese ne è un fulgido esempio: l'Isola di Smeraldo, con i suoi prati verdi e abbondanti precipitazioni, è il paradiso degli allevamenti grass fed, che si traducono in carni eccezionali dalla perfetta marezzatura, dal gusto fresco e pulito, morbidissime.

Quali criteri sono stati usati nel selezionare un taglio come la picanha irlandese? Premesso che tendiamo a usare tutte le parti dell'animale, sce-

gliamo il taglio più adatto per ogni ricetta. Questo piatto vede la carne protagonista: perfetta la picanha (codone o punta di sottofesa) con il tipico, abbondante strato di grasso nella parte superiore. Il grasso dei bovini irlandesi si presenta succulento e dorato: sciogliendosi rende la carne tenera e succosa, un must per avere piatti squisiti.

Come è nata questa particolare ricetta? Territorio e stagionalità sono concetti base per me: la carne, addolcita dalla marinata di kombucha, incontra un ortaggio estivo, le melanzane ed è impreziosita della sapidità del capperi. La salsa ne bilancia l'acidità.



Paolo Trippini

Chef di terza generazione, ha fatto esperienza in grandi cucine, italiane ed estere. Nel 2006, prende in mano il ristorante di famiglia, Trippini di Civitella del Lago. Nel 2014, si distingue per essere l'unica new entry dei JRE. Tiene corsi per il Gambero Rosso e presso i laboratori di Niko Romito.



PICANHA DI MANZO IRLANDESE, MELANZANA AFFUMICATA, PESTO DI CAPPERI E SALSA DI LIEVITO MADRE

RICETTA PER 4 PERSONE

700G DI PICANHA DI MANZO IRLANDESE – 2 MELANZANE – 50 G DI CAPPERI – 20 G DI MANDORLE – 50 G DI ZUCCHERO – 50 G DI LIEVITO MADRE – MENTA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – 50 G DI SALE

1 Marinare la picanha in 2 litri di acqua dove avrete sciolto il sale e lo zucchero, per 12 ore. Togliete la carne dalla marinatura, mettetela sottovuoto e cuocetela a 51° per 7 ore.

2 Sbucciate le melanzane, privatele dei semi e lessatele in acqua acidulata e salata. Scolatene la polpa, frullatela emulsionandola con poco olio. Fate il pesto frullando capperi, mandorle e 5 foglie di menta con poco sale, versando olio a filo, finché la consistenza sarà cremosa. Frullate il lievito con 50 ml di acqua per avere una salsa liscia e omogenea.

3 Togliete la picanha dal sottovuoto e passatela in padella, appoggiandola dal lato del grasso fino a quando questo sarà croccante e di colore bruno. Coprite e lasciate riposare per 3 minuti. Tagliate la carne e disponetela nei piatti sulla purea di melanzane. Completate con il pesto di capperi e la salsa di lievito madre.

Scansiona il
codice QR e
scopri la ruota
degli aromi!



UNISCITI A NOI IN
UN VIAGGIO CULINARIO.



Sono Marlene®

FIGLIA DELLE ALPI

se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

ECORISPARMIO

Non si butta

La catena Lidl lancia i sacchetti antispreco per frutti e ortaggi con qualche difetto estetico, ma ancora buonissimi. Preparati ogni giorno e venduti al prezzo simbolico di 3 euro per 4 kg, incentivano i consumatori all'acquisto di prodotti vicini alla scadenza. E rendono più efficiente la donazione delle eccedenze ai bisognosi. Con il progetto Lidl oltre il carrello fin'ora sono stati donati 62 milioni di ottimi pasti (lidl.it).



INCLUSIONE

L'ORTO CHE GUARISCE

Tra i tanti progetti di inclusione e riabilitazione per persone con disagio psichico del gruppo Atena c'è anche la bucolica esperienza di Cascina Giovannetti, in provincia di Pesaro. Qui si impara a coltivare la terra e ad allevare gli animali per arrivare insieme all'autosufficienza produttiva ed esistenziale "nutrendo" corpo e anima (gruppoatena.it).



Allevamenti SEMPRE PIÙ NATURALI

Contro il cambiamento climatico gli allevatori possono fare molto, come ha spiegato al Sana di Bologna il mese scorso la presidente di Federbio Maria Grazia Mammuccini, con numerosi esperti. La crescente attenzione al benessere animale e la forte domanda interna di carne biologica che l'offerta non riesce a soddisfare (sono quasi il 10% i caprini, 8,5% gli ovini, 7,0% i bovini e solo l'1% i suini) indicano che la riconversione dall'allevamento intensivo al biologico, o almeno più naturale, è vincente. Gli allevamenti intensivi, infatti, inquinano troppo. Inoltre, in caso di contagio o immigrazione di specie voraci (basti pensare alla peste suina o ai granchi blu) vengono rapidamente danneggiati. Le aziende naturali, invece, preservano la biodiversità, tutelano il paesaggio e contribuiscono a mitigare il clima. Per abbattere le emissioni di CO2 senza dover in futuro sostituire la carne "inquinante" con quella sintetica, basta allevare come bio comanda (feder.bio).



AGRIFORESTAZIONE

VIGNE E API

Al Castello di Meleto, la più grande azienda di Chianti Classico biologico, dopo il parco delle api per il ripopolamento degli insetti e la salvaguardia della biodiversità, si studiano diverse specie di alberi che abbracciano i vigneti proteggendoli da intemperie, virus e parassiti.

I grappoli non si scottano se correttamente ombreggiati, il vento non strappa gli acini, la qualità del vino ci guadagna e il paesaggio pure (castellomeleto.it).



EMISSIONI AZZERATE

Scelte dolci

Non solo le grandi aziende ma anche le realtà più piccole sempre più spesso riorganizzano il lavoro per diventare più sostenibili. Come la Pasticceria Filippi di Zanè (Vicenza) che dopo 50 anni di attività diventa carbon neutral, compensando le emissioni di CO2 con il finanziamento di un progetto di riforestazione in Colombia (pasticceriafilippi.it).

DOMINGA, MARTA ED ENRICA COTARELLA,
VITICOLTRICI E IMPRENDITRICI DAI GRANDI RISULTATI,
HANNO SCELTO DI FARE MOLTO DI PIÙ: IMPIEGARE
PROFITTI, CAPACITÀ E CONOSCENZA DEL MONDO
DELL'ALTA RISTORAZIONE IN PROGETTI
DI FORMAZIONE PER I GIOVANI E IN UNA FONDAZIONE
CHE AIUTA CHI HA SOFFERTO PER PROBLEMI ALIMENTARI
A RIALZARSI E PROGETTARE IL PROPRIO FUTURO

testo di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi

tutto il buono del ● VINO



TRA FONDAZIONE, VIGNETO E ACCADEMIA

SOPRA, DA SINISTRA: UN LABORATORIO DI CUCINA ORGANIZZATO DA FONDAZIONE COTARELLA PRESSO IL RISTORANTE PIPERO DI ROMA; I VIGNETI DELLA TENUTA DI MONTECCHIO DOVE SI COLTIVANO UVE MERLOT, SANGIOVESE, PINOT; GLI STUDENTI DELL'ACCADEMIA INTRECCI.



Da sinistra a destra:
Marta, Dominga
ed Enrica Cotarella,
produttrici di vino
e non solo. Ognuna
di loro ha portato
in azienda una diversa
preparazione: Marta
ha studiato economia;
Dominga è laureata
in agraria ed Enrica è
l'esperta di marketing
e comunicazione.



ARCHIVIO FAMIGLIA COTARELLA

NELLE BARRIQUE DI ROVERE FRANCESE

SOPRA, AL CENTRO, L'AFFASCINANTE BARRICAIA DI MONTECCHIO, IN CUI I VINI VENGONO AFFINATI IN BOTTI DI ROVERE FRANCESE DA 225 LITRI. A SINISTRA, IL RISTORANTE DIDATTICO DELL'ACCADEMIA E, A DESTRA, UN INCONTRO PER LA PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DELLA FONDAZIONE.



Dominga Cotarella, appassionata di cucina, insieme a Marta ed Enrica, prepara una ricetta di famiglia e una del territorio (a pagina 72 e 75).



ARCHIVIO FAMIGLIA COTARELLA

DEGUSTAZIONI ED ESPERIENZE IN FAMIGLIA

PROPOSTE DI VISITA CHE, ALL'ASSAGGIO DEI VINI, AFFIANCANO ATTIVITÀ PER BAMBINI SONO PRENOTABILI SUL SITO FAMIGLIACOTARELLA.IT. NELLE FOTO QUI SOPRA, ANCHE LA SEDE OPERATIVA DELL'AZIENDA E I RAGAZZI DELLA FONDAZIONE CON EUGENIO PARROTTO, IL DIRETTORE.

Sono legate da rapporti di sangue e di vino, quello che producono, e amano farsi chiamare Cotarella Sisters, un soprannome apparentemente scanzonato e leggero, un po' rock, che invece riesce a dire molto di loro. Il significato più vero e profondo glielo attribuisce quando le incontri. Le Cotarella Sisters infatti sono tre imprenditrici lucide, creative, coraggiose, molto generose (e non è un modo di dire, come vedremo) ed anche capaci di lavorare all'unisono, in perfetta armonia, dandosi forza l'una con l'altra. Tre giovani donne che, grazie alla loro unione, hanno già realizzato numerosi progetti, tutti di successo. Ecco perché vogliamo presentarvele.

Due famiglie che hanno sempre condiviso tutto

“Siamo realmente cresciute insieme, come sorelle”, ci ha raccontato Marta, dimostrando che ad andare d'accordo, senza prevaricazioni e gelosie, si impara in famiglia, “i nostri genitori abitavano nella stessa casa, si facevano le stesse vacanze, addirittura avevamo una sola automobile e un unico conto in banca”.

Le Sisters sono in effetti cugine: la bionda Dominga è figlia di Riccardo Cotarella, uno dei maggiori enologi italiani, consulente per oltre 100 aziende vinicole in tutto il mondo. Il fratello Renzo, papà di Marta ed Enrica è l'amministratore delegato di Antinori. Insieme, a partire dal 1979, hanno anche fondato l'azienda di famiglia, partendo dal recupero di antichi vitigni nei pressi del Lago di Bolsena, ovvero tra Lazio e Umbria, e creando la cantina Falesco che si è presto distinta per la sua notevole versione del tipico Est! Est!! Est!!! di Montefiascone, e poi per il bianco Ferentano, il rosso Montiano e per molti altri vini.

“Noi cugine siamo subentrate con un processo graduale, trovandoci a gestire una realtà che fin dal principio era molto solida e in costante crescita. La nostra è stata una grande fortuna unita a una bella responsabilità”, ammettono con sincera umiltà.

Il coraggio di un cambiamento radicale

Avrebbero potuto proseguire nel solco tracciato dai genitori senza eccessivi scossoni, invece la loro strategia si è espressa in due modi apparentemente contrastanti che nel mondo del vino sono degni di fare scuola. “Prima di tutto abbiamo investito in nuovi vigneti di proprietà,

arrivando a possedere 280 ettari vitati tra Umbria e Lazio, oltre a una piccola realtà di 6 ettari a Montalcino di cui 3 e mezzo piantati a uva Brunello”.

In secondo luogo, ed è questa la decisione più stupefacente, pur avendo ereditato un'azienda che produceva 3 milioni di bottiglie, l'hanno portata lentamente a decrescere. Oggi infatti realizzano “appena” un milione e mezzo di bottiglie, ma desiderano scendere ulteriormente. “La nostra è una scelta necessaria”, spiega Enrica, la più giovane, “perché nel mondo enologico è in atto una rivoluzione, un cambiamento di Dna che rende fondamentale fare tanta sperimentazione in vigna e in cantina e ottenere un prodotto di altissimo valore”, continua. “I nuovi vini devono esprimere la materia senza pesanti sovrastrutture, risultare intensi nel gusto ma anche leggeri e digeribili. Devono essere bevibili praticamente da subito, ma già capaci di eleganza e grazia. Queste caratteristiche sono ben più difficili da ottenere della potenza, ma regalano soddisfazioni davvero grandi”. Etichette simbolo del nuovo corso sono la nuova versione del Montiano, e poi Soente, bianco laziale nato dall'incontro tra vitigni sperimentali, oppure Ogrà, dedicato alla nonna paterna Maria Grazia e concepito con lo studio appassionato del vitigno francese Syrah.

La ricerca richiede fatica, ma i risultati si vedono. Negli ultimi anni la nuova azienda Famiglia Cotarella ha visto il suo fatturato triplicare, raggiungendo i 9 milioni annui e affermandosi agli occhi dell'intero settore come una realtà dinamica, che alza sempre l'asticella, dove se qualcosa funziona bene è già superata. Non solo: la crescita di fatturato ha aperto nuove porte, suggerito strade inesplorate, consentito alle tre sisters di fare sogni che puntualmente si trasformano in magnifiche realtà. Uno di questi sogni si chiama Intrecci.

Storia di un'accademia che non c'era

L'idea di fondare una “scuola di alta formazione di sala” ha cominciato a formarsi nel 2015, l'anno dell'Expo. Dominga, che si occupa delle relazioni commerciali, si era resa conto che le proposte formative esistenti non bastavano. *segue >*



In questa foto, tre etichette Famiglia Cotarella. Da sinistra, lo Spumante brut metodo classico; il rosato Sorelle, da uve Merlot e Aleatico e il Ferentano, bianco Lazio Igp da uve Roschetto vinificate in purezza.



Di fatto molti ristoratori importanti si lamentavano del gap creatosi tra la cucina e la sala: la prima era sempre più creativa e performante, ma non riusciva a trovare chi fosse in grado di valorizzare il prodotto, di spiegarlo e di venderlo al cliente. “La sala è il reparto commerciale di un locale ed è fondamentale”. Le sisters allora si confrontano con i migliori maître e sommelier del panorama italiano: Matteo Zappile, Umberto Giraudo, Beppe Palmieri, Vincenzo Donatiello e, da questi incontri, si delinea un piano di studi che deve comprendere nozioni di sommellerie, cultura gastronomica, comunicazione strategica, negoziazione, economia (“perché il ristorante è un’azienda e la redditività è fondamentale”), conoscenza delle intolleranze e delle lingue straniere. “Anche la psicologia è materia di studio fondamentale per chi lavora in sala: devi capire il tuo cliente se vuoi proporgli un vino dal budget adeguato facendoglielo percepire al meglio. E poi devi saper vendere senza i modi del venditore, far funzionare il tuo gruppo di lavoro...”.

Il percorso dura un anno, di cui 6 mesi trascorrono nel campus di Castiglione in Teverina (5000 mq in un’antica dimora restaurata), tra lezioni in classe e uscite didattiche per conoscere i produttori delle eccellenze alimentari: pasta, mozzarella, riso, caffè, parmigiano reggiano che i ragazzi un giorno dovranno saper raccontare al cliente. Durante il viaggio finale, nello Champagne, vengono svelati gli stage che gli studenti svolgeranno in Italia e all’estero per i 6 mesi successivi. “La proposta non è casuale”, ci svela Enrica. “Cerchiamo di abbinare ogni ragazzo alla destinazione che potrà colmare una carenza o enfatizzare un talento”. Lo sforzo delle tre imprenditrici-formatrici è notevole: “Se uno studente per esempio ha competenze tecniche spiccate ma necessita di più eleganza, lo manderemo alla Pergola o all’Enoteca Pinchiorri. segue >

PATÉ DELLA NONNA GRAZIA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 50 MINUTI

250 g di fegatini di pollo – 100 g di salsiccia – 150 g di carne macinata di manzo – 1 peperoncino – prezzemolo – un ciuffo di salvia – rosmarino – 1/2 mela verde – una manciata di capperi dissalati – 1 carota piccola – 1/4 di cipolla – 1 costa di sedano – 25 g di alici sott’olio – 1 bicchiere di aceto di vino bianco – olio extravergine d’oliva – 1 limone – pane casereccio

1 Sciacquate i fegatini e sgocciolateli. Spellate la salsiccia e spezzettatela. Mondate la cipolla, la carota e il sedano, tagliateli a pezzetti e fateli soffriggere per un paio di minuti in una padella con qualche cucchiaino d’olio insieme al peperoncino. Unite i fegatini tagliati a pezzi, la salsiccia e la carne macinata, aggiungete i capperi, le alici, la mela non sbucciata e tagliata a tocchetti e un ciuffetto di prezzemolo tritato. Lasciate insaporire qualche minuto mescolando, quindi versate poca acqua bollente e lasciate cuocere per un’ora e mezza mescolando ogni tanto e unendo altra acqua calda quando occorre.

2 Tagliate a dadini 50 g di pane, bagnatelo nell’aceto e unitelo alla carne senza strizzarlo continuando a cuocere per altri 10-15 minuti.

3 In un padellino fate soffriggere le foglie di salvia e una manciata di aghi di rosmarino in 3 cucchiaini d’olio. Togliete gli aromi e versate l’olio aromatizzato nel mix di carne preparato; passate tutto con il passaverdure.

4 Tagliate altro pane a fettine e tostatele in una padella antiaderente. Servite il paté caldo con le fettine di pane e uno spicchio di limone per spremere qualche goccia su ogni tartina; guarnite, se vi piace, con dadini di mela verde.



Questo paté fa parte delle ricette tramandate da nonna Grazia che ancora oggi vengono proposte per accompagnare i vini durante le degustazioni guidate. Conservato in frigo, il paté resiste alcuni giorni. Al momento di servirlo va scaldato nel microonde, irrorato con un filo d'olio e qualche goccia di succo di limone.



Uno dei segreti di questa ricetta è preparare la crema ai formaggi in modo che sia pronta appena prima di rovesciarvi la pasta. Se ciò non dovesse avvenire, ponete brevemente il recipiente dei formaggi sopra la pentola in cui sta cuocendo la pasta continuando a mescolare con la frusta, in modo da portare la crema a una temperatura molto simile a quella della pasta.





PASTA CACIO E PEPE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI

500 g di pasta corta (tipo rigatoni o mezze maniche)
– **200 g di pecorino romano a stagionatura media** –
200 g di parmigiano reggiano Dop – sale – pepe in
grani

1 Mettete a bollire una pentola d'acqua leggermente salata. Nel frattempo, grattugiate il pecorino romano, il parmigiano reggiano e trasferiteli in un ampio recipiente preferibilmente a fondo stonato. Aggiungete abbondante pepe macinato al momento.

2 Mettete a cuocere la pasta e, mentre cuoce, bagnate i formaggi con un mestolo dell'acqua di cottura, quindi mescolate energicamente con una frusta fino a ottenere una consistenza più pastosa che cremosa.

3 Scolate la pasta 2-3 minuti prima rispetto al tempo indicato sulla confezione e trasferitela nel recipiente dei formaggi, conservando l'acqua di cottura.

4 Mescolate bene e unite altra acqua calda fino a raggiungere la consistenza desiderata. Suddividete nei piatti con altro pepe macinato al momento e, se vi piace, spolverizzando con altro pecorino.

CONSIGLIO Per un pepe dall'aroma più forte, tostatelo per due minuti in una padella antiaderente a fuoco dolce.

Se è più timido, alle Calandre troverà un ambiente familiare in grado di rassicurarli”. La scuola resta a disposizione per aiutarli a cercare lavoro e anche per cambiarlo se necessario, ma la maggior parte dei ragazzi è già occupata ancora prima dell'esame finale.

Una Fondazione per trasformare il cibo in amore

“Il nonno diceva: c'è una fase in cui devi imparare, una in cui devi guadagnare, una in cui devi dare agli altri”, ricorda Dominga. “Noi forse abbiamo cominciato presto con la terza fase, ma volevamo farlo subito: creare profitto per aiutare”. A partire dal 2021 infatti ha preso forma un progetto arrivato a compimento proprio in questi giorni. Il suo nome è Fondazione Cotarella e si occupa di aiutare i ragazzi con disturbi alimentari (un problema con numeri enormi: in Italia ne soffrono oltre 3,5 milioni di persone). “Ci confrontiamo costantemente con i medici responsabili di alcuni importanti centri di cura”, chiarisce Dominga. L'idea non è sostituirsi agli esperti ovviamente, bensì mettere il mondo dell'alta ristorazione a disposizione dei giovani che hanno sofferto di anoressia, bulimia e di altre patologie più rare e, sebbene guariti, potrebbero avere bisogno di un supporto, di nuova fiducia in se stessi, dell'occasione giusta per vivere esperienze positive legate al mondo del cibo. Massimo Bottura, Aimo e Nadia, Ciro Scamardella, Terrazza Calabritto si sono già resi disponibili ad accogliere questi giovani organizzando laboratori nelle loro cucine. Ma il progetto prevede anche una casa (Residenza Verdeluce), un orto, una fattoria, luoghi dove il cibo, se vorranno, potrà diventare un amico ritrovato. Il sogno è che un contesto positivo, con i giusti strumenti possa spingere alcuni di loro a diventare chef, sommelier, giornalisti gastronomici, esperti di turismo enologico o produttori di materie prime.

LATTE FIENO

BUONO PER TRADIZIONE

100% LATTE FIENO
dell'Alto Adige

GUSTO
pieno

CONFEZIONE CHE
rispetta l'ambiente*

PROSSIMAMENTE
IN ARRIVO



*Il materiale della confezione è composto da materie prime rinnovabili per oltre l'80% (carta certificata FSC® e polimeri derivati dalla canna da zucchero).

WWW.LATTEDAFIENO.IT



made in Italy
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE



Patate di Rotzo

QUESTI PREZIOSI TUBERI DI MONTAGNA
SI COLTIVANO DA SECOLI NEL VICENTINO.
FARINOSI, SAPORITI E VERSATILI,
SONO UN INGREDIENTE PRINCIPE
DELLA CUCINA CONTADINA, PRONTO
A TRASFORMARSI IN POLENTE,
GNOCCHI E SFORMATI DELIZIOSI

di Silvia Bombelli, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Se in tutti i modi la vuoi fare, quella di Rotzo devi cucinare. Questo è il motto dei produttori vicentini fieri di coltivare un tubero sano, gustoso e perfetto per gli gnocchi come per gli sfornati. Incredibile ma vero: questa patata di montagna saporita e versatile è un vero jolly in cucina e così prelibata da meritare la certificazione De.Co. (la denominazione comunale a garanzia di provenienza del prodotto conferita nel 2014). È la patata storica coltivata da almeno tre secoli sull'Altopiano di Asiago, famoso per la sua terra fertile generata dallo scioglimento del ghiacciaio lungo la Valdstico che ha formato un'area pianeggiante dove sorge Rotzo. Grazie a questa patata molti contadini poverissimi hanno potuto sfamare la famiglia. Come i genitori dell'abate Agostino Dal Pozzo, religioso e letterato erudito che nel '700 spronava i suoi concittadini a coltivare questo tubero perfetto per quel suolo ("le patate allignano da

per tutto, ma fanno meglio in un terreno dolce leggero e sabbionico"). A celebrarne le virtù del tubero montano (coltivato tra i 700 e i 1.000 metri di altitudine), nei suoi racconti in tempi più recenti anche lo scrittore contemporaneo Mario Rigoni Stern, che apprezza il suo gusto antico e il tradizionale metodo di coltivazione: bastano "letame stagionato e terreno in riva dove non si ferma l'acqua" per avere una scorta preziosa e golosa che si conserva intatta fino a primavera. Il terreno qui combina la morbidezza dei materiali morenici al generoso drenaggio dato da sabbia e calcare. Così in primavera piove spesso ma non si creano ristagni e in genere, grazie all'umidità dell'aria piuttosto *segue >*

coltivazione naturale

Il mix ottimale di terreno e clima, mitigato dalle correnti tiepide da sud e protetto dai venti freddi dalle montagne a nord protegge i tuberi da muffe e parassiti, permettendo metodi di coltivazione naturalmente sostenibili.

Le patate di Rotzo si trovano nei mercati contadini oppure si acquistano direttamente dai produttori, anche online.

GATTÒ DI MONTAGNA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
25 MINUTI
COTTURA 1 ORA
E 10 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

750 g di patate di Rotzo
– **75 g di formaggio Asiago**
Dop stravecchio – 2 uova
+ 1 tuorlo – latte – 2 rametti
di prezzemolo – burro –
pangrattato – sale – pepe
per la farcitura 50 g di
prosciutto crudo – 180 g di
Asiago Dop dolce

1 Lessate le patate in acqua leggermente salata, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate direttamente in una ciotola. Aggiungete 50 g di burro, l'Asiago stravecchio grattugiato, 2 uova, il prezzemolo tritato e latte sufficiente a ottenere la giusta consistenza. Regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe.

2 Imburrate uno stampo da 16 cm di diametro e cospargetelo con il pangrattato. Distribuite una metà del composto di patate sul fondo, distribuite sopra 2 terzi dell'Asiago dolce tagliato a dadini, le fette di prosciutto e ultimate con

i dadini di formaggio che sono rimasti.

3 Distribuite sopra il resto del composto di patate e livellate con una spatola. Sbattete il tuorlo rimasto in una ciotola con la forchetta; spennellatelo sulla superficie del gattò e cospargete con il pangrattato.

4 Infornate a 200° per 45 minuti. Lasciate leggermente intiepidire, sfornate il gattò e decorate, se vi piace, con foglioline di menta e roselline di prosciutto. Servite caldo o freddo.

elevata la sera, spesso non occorre nemmeno bagnare i campi. In estate le temperature sono moderate con escursioni termiche decise tra giorno e notte che concentrano gli amidi migliorando il sapore delle patate e la loro consistenza. Si seminano a inizio primavera e si raccolgono da Ferragosto (secondo il clima) nella campagna di Rotzo. Tra le tante varietà, tutte a pasta bianca o giallo-chiara e a buccia bianca o rossa (Spunta, Desirée e Monalisa), la Bintje, è la più diffusa. Infatti, come da indicazioni del disciplinare di produzione, la concimazione naturale con stallatico bovino e sovescio viene integrata solo con quote minime di azoto, fosforo e potassio. Per non impoverire il terreno, poi, ogni appezzamento può essere coltivato per tre anni consecutivi al massimo. “Tra piccoli produttori artigianali e aziende più grandi in tutto si raccolgono seimila quintali di patate all’anno. Ce ne vorrebbero molte di più, ma preferiamo che il nostro tubero resti un prodotto di nicchia”, spiega Matteo Dal Pozzo, presidente dell’Associazione Produttori Patata di Rotzo. “Se avessimo voluto aumentare i volumi, avremmo scelto altre varietà che danno anche il doppio del raccolto. Anche volendo, poi, non avremmo altra terra da coltivare. Qui ogni scampolo è tenuto pulito per essere seminato al bisogno e questo ha anche un impatto positivo sul paesaggio e la tutela del territorio”. E per festeggiare la raccolta a fine estate c’è la festa della Patata, dove assaggiare i piatti della tradizione. Come la “considera”, una polenta nutriente fatta con farina di mais bianco, strutto, cipolle, latte e patate; o gli gnocchi conditi con burro, zucchero e cannella.



Sapore di qualità

NUOVA VESTE PER UN ANTICO SALE MARINO LEGATO AL TERRITORIO, ALLA CULTURA E ALLA STORIA DI PUGLIA



Figlio del sole, del mare e del vento, considerato l'oro bianco di Puglia, questo sale marino racconta un'identità profonda e precisa: viene raccolto in autunno da esperti salicoltori nelle splendide Saline di Margherita di Savoia, riserva naturale affacciata sul mare Adriatico nella provincia di Barletta-Adria-Trani, in Puglia.

Le saline hanno una storia antica: i Romani ne raccoglievano il prezioso frutto già dai tempi di Plinio il Vecchio, che le nomina nei suoi scritti. Con le loro ampie e numerose vasche evaporanti e salanti, sono le più grandi d'Europa (coprono oltre 3700 ettari) e le seconde per dimensione al mondo, dopo quelle boliviane.

Il Salino di Puglia beneficia sia dell'esperienza acquisita dell'uomo nei secoli, sia degli immutabili ritmi della Natura, tutto nella magica cornice di un territorio protetto, un ecosistema floro-faunistico dove nidificano i fenicotteri rosa.

Grazie infatti alla conformazione del terreno delle vasche salanti in cui si deposita, alla salinità delle acque del mare e al clima di Puglia, questo sale – che si presenta ricco di oligoelementi come potassio e magnesio – ha proprietà organolettiche uniche.

Le nuove, eleganti confezioni rosse e blu, realizzate con materiali riciclati e riciclabili, caratterizzano le quattro tipologie dei Salino di Puglia – Salino di Puglia Fino, Salino di Puglia Fino Iodato, Salino di Puglia Grosso e Salino di Puglia Grosso iodato – e nel design si ispirano alle maioliche locali e riportano ricette della tradizione, a stringere sempre più il legame di cultura e storia con altri prodotti di qualità altrettanto tipici e locali, come la Cipolla Bianca di Margherita Igp.

Classico o iodato, il gusto avvolgente, intenso e corposo di Salino di Puglia si rivela perfetto per ogni tipo di preparazione, sia a crudo sia in cottura.

IL GUSTO CORRE SUI BINARI

QUEST'AUTUNNO, PER FAR CONOSCERE IL NUOVO SALINO DI PUGLIA, FINO A DICEMBRE I TRAM DELLE LINEE 2 E 19 DI MILANO NE INDOSSERANNO LA VESTE PER PORTARE UN... PIZZICO DI SALE IN GIRO PER LA CITTÀ.



In collaborazione con i supermercati Esselunga, la promozione con sconto immediato "Prendi due paghi uno" - valida solo per le due tipologie di sale iodato Salino di Puglia - è attiva fino al 31 gennaio 2024

PICI

alla riscossa

LE DONNE DI CELLE SUL RIGO
TRAMANDANO DI GENERAZIONE
IN GENERAZIONE L'IDENTITÀ
DEL PICCOLO BORGO TOSCANO
GRAZIE ALLA TIPICA PASTA LOCALE,
I PICI, CHE IMPASTANO
TUTTE INSIEME PER LE SAGRE
DI PAESE DEDICATE PROPRIO
A QUESTA PRELIBATEZZA

a cura di Silvia Bombelli,
testo di Riccardo Lagorio,
foto di Felice Scoccimarro



In occasione della Sagra dei picci le donne di Celle sul Rigo impastano oltre 8 quintali di farina tutte insieme. Una vero lavoro di squadra che le impegna per tante giornate e che cementa lo spirito comunitario.

In queste pagine, alcuni momenti della preparazione della pasta per la Sagra dei pici e Celle a tavola, le due manifestazioni nel piccolo borgo vicino a Siena. Una squadra di affiatate "appicciatrici" (impastatrici) del paese si riunisce nella sede della Società Filarmonica per preparare la pasta tipica.



La Sagra dei pici di Celle sul Rigo ha oltre 50 anni di storia. Organizzata nelle ultime edizioni da Stefania Gori, ex presidente delle Società Filarmonica (con la canottiera grigia nella foto) insieme ad alcune concittadine, è giunta al 52esimo appuntamento.

Si ritiene che fare la pasta sia un atto semplice e alla portata di tutti. Ma quando si parla di pici di Celle sul Rigo, tutto cambia e la semplicità si trasforma in elaboratezza, il far da mangiare in forma d'arte. Tanto che da dicembre 2022 è stato istituito un Marchio collettivo per i pici di Celle sul Rigo. L'idea di richiedere un marchio di tutela e la stesura dell'apposito disciplinare hanno visto protagoniste le donne del paese. In prima linea Agnese Carletti, sindaco di San Casciano dei Bagni di cui Celle sul Rigo è frazione, e quella che per anni è stata presidente della Società Filarmonica, Stefania Gori. Un'azione tutta in rosa insomma. Momento fondamentale per il conseguimento del marchio collettivo è stata la stesura del disciplinare che ha visto al tavolo della discussione le donne di Celle sul Rigo, impegnate da decenni a tramandare le modalità di produzione di questa pasta che, più di ogni altra cosa, è un rito collettivo. La parte femminile del borgo ha scritto nero su bianco le modalità di esecuzione dei pici e chiunque potrà chiamare pici di Celle sul Rigo questa pasta, ma a condizione che si produca proprio nel borgo. Questo dovrebbe aiutare a diffondere la tradizione locale anche tra i giovani e, si spera, a far nascere nuove attività produttive e ricettive sul territorio. Celle sul Rigo, infatti, è un piccolo borgo di soli 350 abitanti a sud di Siena e rischia lo spopolamento. Rilanciare un prodotto locale può creare un circolo virtuoso attraendo nuovi turisti e rinforzando il senso di appartenenza degli abitanti. A Celle sul Rigo i pici sono l'identità stessa del borgo, tramandata dal saper fare delle donne la cui età varia dai 4 anni della piccola Adele agli 89 della signora Raffaella. Rappresentano il piatto tradizionale da consumare in compagnia e in ogni occasione, dal pranzo della domenica alle feste di piazza, ma anche lo strumento nel quale la comunità si riconosce e appartiene. Del resto

nel borgo i momenti conviviali non si fanno mancare. Due però sono irrinunciabili per chi voglia entrare in sintonia con l'anima del villaggio: l'ultima domenica di maggio la Sagra dei pici, giunta alla 52ª edizione, e Celle a tavola di metà agosto quando una lunga tavolata corre dalla piazza alla via principale. In entrambe le occasioni vengono serviti i pici, preparati da uno squadrone di venti e più donne, che si ritrovano pomeriggio e sera durante le settimane precedenti nella sede della Società Filarmonica. Un rito al quale le donne partecipano consapevoli di stare tramandando un saper fare fondamentale per la vita futura del villaggio, quella aggregazione comunitaria che sopravvive nelle piccole comunità. Come nei tempi andati le donne si trasferivano ai lavatoi per sciacquare i panni, così a Celle sul Rigo questo è il momento in cui si tramandano le storie del borgo, ci si dà consigli, ci si trasferiscono i ricordi importanti e che servono da collante della comunità. Le riunioni in cui ci si trova ad appiccicare (preparare la pasta) non sono quindi solo momenti di incontro, ma il pilastro delle condivisioni delle relazioni sociali. Così anche l'economia locale ne trae giovamento: il viavai di persone che salgono quassù contribuisce a mantenere aperta la macelleria, a far promuovere queste colline dall'agenzia di viaggi, a dare vivacità alla manciata di B&B sparsi nelle campagne.

Esiste del resto un forte legame tra Sagra dei pici e Società filarmonica di Celle: la prima edizione, quella del 1969, fu pensata da Luigi Gori, medico condotto, per mantenere in vita e rilanciare la banda musicale, fondata nel 1876. Da allora la festa ha mantenuto le caratteristiche di freschezza e genuinità e i pici sono sempre gli stessi, preparati rigorosamente a mano e conditi con sughi al ragù o all'aglione, l'aglio gigante dai profumo e gusto poco invadenti. "Da cinquant'anni si usa la stessa farina portata dallo stesso mugnaio e si acquista la stessa salsa di pomodoro per preparare il condimento", spiegano in coro le signore che sono organizzatissime: divise in stazioni pesano gli ingredienti, tirano la sfoglia, la trasformano in cordoncini. Perché l'unione fa la forza e per impastare pici perfetti ce ne vuole tanta.







PICI CON RAGÙ TOSCANO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 4 ORE
850 CAL/PORZIONE

per i picci 500 g di farina o
– 500 g di farina 00 – farina
di mais – 1 uovo – sale
per il ragù 1 kg di carne
macinata di vitello
– 700 g di pomodori pelati –
500 g di concentrato di
pomodoro – 1 carota – 1 cipolla
– 2 coste di sedano – 1 spicchio
d'aglio – 100 ml di vino bianco
– 250 ml di olio extravergine
d'oliva – sale – pepe

1 Fate una fontana sul piano di lavoro con le due farine di frumento setacciate insieme. Sgusciate l'uovo al centro, unite 300 ml di acqua, un pizzico di sale e amalgamate con una forchetta. Poi, impastate molto a lungo con le mani

per ottenere una pasta liscia ed elastica. Fatela riposare per 30 minuti coperta.

2 Dividete in parti l'impasto con un coltello. Stendetelo con un matterello in una sfoglia di 1 cm di spessore. Tagliate tante piccole strisce lunghe 10-12 cm e larghe 1-1,2 cm. Tirate le strisciole arrotolandole con i palmi delle mani fino a ottenere tanti spaghetti di pasta lunghi ed elastici del diametro di 2-5 mm. Spolverizzateli con farina di mais per impedire che i picci si attacchino fra loro.

3 Fate soffriggere dolcemente un trito fine di cipolla, sedano, carota e aglio con l'olio. Unite la carne, sale e pepe. Cuocete a fuoco basso per 40 minuti e sfumate con il vino bianco. Aggiungete i pelati sbriciati e il concentrato di pomodoro. Cuocete a fuoco bassissimo per 3 ore. Lessate la pasta, conditela con il ragù e servite.





PICI CON L'AGLIONE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
605 CAL/PORZIONE

per i picci 500 g di farina 0 – 500 g di farina 00 – farina di mais – 1 uovo – sale

per il sugo 1/2 testa di aglio – 450 g di pomodori pelati – 500 g di concentrato di pomodoro – 1 peperoncino fresco – 150 ml di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Setacciate le due farine di frumento creando con il mix una fontana sul piano di lavoro. Mettete al centro l'uovo sgusciandolo direttamente al centro della fontana. Unite 300 ml di acqua, un pizzico di sale e mescolate prima con una forchetta. Quando gli ingredienti saranno ben amalgamati, impastate

molto a lungo con le mani fino a ottenere una pasta liscia ed elastica.

Formate una palla e lasciatela riposare per circa 30 minuti coperta con una ciotola rovesciata. Poi, preparate i picci come spiegato nella pagina precedente (punto 2).

2 Rosolate in una casseruola gli spicchi d'aglio puliti e sbucciati nell'olio con il peperoncino, a fiamma bassissima per non farli scurire. Unite i pomodori pelati sforbiciati e il concentrato di pomodoro. Insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe mescolate e cuocete per 45 minuti. Infine, passate tutto al passaverdure.

3 Nel frattempo, lessate i picci in acqua salata, scolateli e trasferiteli nella casseruola. Fateli insaporire a fiamma dolce con il sugo. Servite subito.

In queste pagine,
uno scorcio sul
centro cittadino di
Celle sul Rigo e due
momenti della
preparazione dei
pici con il sugo
all'aglione, un aglio
gigante tipico della
zona molto delicato
che dà sapore e
carattere al sugo di
pomodoro.



delizie NATURALI

A COLPO D'OCCHIO, I DESSERT DI QUESTE PAGINE SEMBRANO
I PIÙ GODURIOSI DEL MONDO. E INFATTI LO SONO.
DI DIVERSO RISPETTO A QUELLI TRADIZIONALI, HANNO
UN ATTENTO STUDIO DEGLI INGREDIENTI, MIRATI A COMPIACERE,
NON SOLO IL PALATO, MA ANCHE LA SALUTE

testi e cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Felice Scoccimarro,
styling di Ambra Poli, ha collaborato Margherita Piazza



GLI INGREDIENTI DEI NOSTRI DOLCI



Barbabietole

Ricche di sali minerali e vitamine, danno grande morbidezza ai dessert e sono naturalmente dolci: consentono quindi di limitare farina, zucchero e lievito. La polvere di barbabietola è ideale per guarnire (5).

Cioccolato fondente

Quello di qualità, con cacao, burro di cacao e vaniglia (senza emulsionanti) è ideale per dare corpo a impasti e glasse senza appesantirli ed è privo di colesterolo (4).

Cocco

Fortemente antiossidante, il frutto fresco grattugiato dona corpo (la farina può essere ridotta al minimo), dolcifica e regala un gusto speciale (9).

Farine alternative

Nelle ricette di queste pagine, oltre alla farina di frumento, trovate quelle di canapa (6), grano saraceno (12), mais, tapioca e riso: preziose per limitare o azzerare il contenuto di glutine (ne sono tutte prive) e per donare ai dessert gusto e consistenza insoliti.

Ghee

Dalla tradizione ayurvedica, è il burro chiarificato, in cui sono assenti lattosio e proteine animali. Lo si ottiene facendo sciogliere il burro tradizionale a fuoco bassissimo e prelevando via via la schiuma e le particelle bianche con un colino a maglia fitta, finché sarà limpido e dorato. Poi va fatto raffreddare perché si rapprenda. Per ottenerne 150 g bisogna utilizzare 175 g di burro classico (14).

Latti vegetali

Quello di cocco (1) e di avena (11) possono sostituire il latte vaccino portando a zero il contenuto di colesterolo e proteine animali. Di natura dolce e profumata, aiutano a ridurre lo zucchero e offrono gusto e aroma caratteristici.

Manioca

Grattugiata fresca, in cucina ha gli stessi pregi salutistici e la stessa resa del cocco, ma dona un gusto diverso, piuttosto rustico e appena pungente (10).

Muscovado

Tipico in India, è uno zucchero non raffinato derivato dal succo di canna. Più genuino di quello semolato e ricco di nutrienti preziosi, ha gusto deciso, con sentori di caramello e liquirizia (15).

Olio di semi di mais

L'olio di semi di mais, privo di colesterolo e proteine animali e di gusto neutro, è perfetto al posto del burro nei dolci. Per fare la sostituzione calcolate 80 ml di olio ogni 100 g di burro (7).

Panella

Tipica in Sudamerica, è uno zucchero ottenuto per evaporazione del succo di canna. Ha gli stessi pregi del muscovado, con sapore intenso e retrogusto di toffee, miele e caramello (2).

Pere

Ricche di vitamine e fibre, sono tra i frutti meno calorici, più digeribili e adatti a tutte le diete; anche per chi soffre di problemi gastrici (13).

Semi

Sono un ampio capitolo nei dessert, cui possono partecipare in vari modi. Quelli di cardamomo (3), per esempio, pestati e mescolati all'impasto offrono sentori balsamici e un aiuto per la digestione; la bacca che li contiene è ideale per profumare latte caldo, creme e sciroppi. I semi di canapa (8), tostati in un padellino e sparsi su farciture morbide, donano profumo e uno spunto croccante. I semi di girasole (16), frullati e ridotti in farina, danno corpo all'impasto rendendolo più digeribile e migliorano il metabolismo degli zuccheri.

CAKE AL CIOCCOLATO
E BARBABIETOLE

pag. 97

Piatto rettangolare
in ceramica
smaltata
Bloomingville.
Indirizzi
a pagina 130

Tessuto in lino
tinto a mano Hue
Table Stories.
Nella pagina
accanto, piatto
Zara Home,
cucchiaini serie
vintage Pintinox.
Indirizzi
a pagina 130

CIAMBELLA DI COCCO
E MANIOCA

pag. 94





WATALAPAN AL CARDAMOMO
E NOCE MOSCATA

pag. 94

CIAMBELLA DI COCCO E MANIOCA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

600 g di polpa di manioca pulita (negozi di alimentazione orientale e sud americana) - 100 g di polpa di cocco pulita - 100 g di farina 2 + quella per lo stampo - 120 g di zucchero di canna integrale - 3 uova - 200 ml di latte di cocco non zuccherato - 100 ml di latte condensato non zuccherato - 70 g di burro morbido + quello per lo stampo - 1 bustina di lievito per dolci - 250 g di confettura di pesche senza zuccheri aggiunti per farcire - 1 cucchiaino di cocco essiccato in fili per guarnire - sale

1 Grattugiate finemente la manioca e il cocco. In un'ampia ciotola, lavorate con le fruste elettriche le uova e lo zucchero, poi incorporate il burro morbido a pezzetti con le fruste a bassa velocità (3 minuti circa). Aggiungete la farina setacciata con il lievito mescolando con una spatola. Quindi unite un pizzico di sale e i due tipi di latte e infine il cocco e la manioca.

2 Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella di 28 cm di diametro, distribuitevi l'impasto e infornate a 200° per 40-45 minuti. Lasciate intiepidire la torta, sformatela e mettetela su una gratella a raffreddare.
3 Intanto, scaldate la confettura con 2-3 cucchiaini di acqua e passatela attraverso un colino per renderla liscia. Nappate la ciambella con parte della salsa e guarnite con il cocco in fili. Servite la salsa rimasta a parte.

WATALAPAN AL CARDAMOMO E NOCE MOSCATA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
265 CAL/PORZIONE

4,5 dl di latte di cocco - 1,5 dl di latte vaccino - 150 g di zucchero panela (nei negozi bio o etnici) - 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale - 5 uova e 3 tuorli - 2 cucchiaini di anacardi - 4 bacche di cardamomo - noce moscata - olio di semi di mais per gli stampi

1 Oliate 8 stampini da crème caramel. Aprite le bacche di cardamomo, estraete i semi e pestateli (tenete da parte le bucce). In una ciotola, versate 1,5 dl di acqua calda, unite lo zucchero panela e mescolate con una frusta per scioglierlo. Aggiungete le uova e i tuorli continuando a mescolare, senza però montare la crema. Unite i due tipi di latte, filtrate la crema attraverso un colino fine e profumatela con i semi di cardamomo e un po' di noce moscata. Versate la crema negli stampini.

2 Disponeteli in una teglia e versate sul fondo 2 dita di acqua calda. Infornate a 160° per 40 minuti o finché la crema risulterà soda al tatto. Fate raffreddare gli stampi su una griglia e poi metteteli in frigo per circa 1 ora.

3 Tostate gli anacardi in un pentolino e spezzettateli. Mettete lo zucchero di canna,

2 cucchiaini di acqua e le bucce del cardamomo in un padellino e cuocete a fuoco dolce per ottenere uno sciroppo. Sformate i Watalapan passando un coltello lungo i bordi degli stampi prima di capovolgerli sui piatti. Irrorateli con lo sciroppo e completate con gli anacardi.

TORTA DI SARACENO ALLE PERE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
565 CAL/PORZIONE

4 pere medie - 100 g di farina di grano saraceno - 150 g di farina di mais fioretto - 150 g di farina di tapioca (nei negozi bio o etnici) - 150 g di zucchero di canna integrale - 3 uova - 160 ml di latte di avena - 130 ml di olio di semi di mais - 3 cucchiaini di sciroppo di agave (nei negozi bio) - 1 limone non trattato - 1 bustina di lievito per dolci - sale

1 Setacciate le farine con il lievito. Sbucciate le pere e sfregatele con 1/2 limone perché non anneriscano. Tagliatene 2 e 1/2 a dadini, spruzzateli con succo di limone e mescolateli con 1 cucchiaino di zucchero.

2 Versate l'olio, lo zucchero rimasto e le uova sgusciate in un'ampia ciotola e montate il tutto con le fruste elettriche per ottenere una massa gonfia e chiara. Con una spatola, incorporate il mix di farine e lievito, una presa di sale, 2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata e il latte d'avena. Mescolate finché il composto sarà omogeneo e poi unite le pere a dadini.

3 Versate l'impasto in una tortiera ad anello di 24 cm di diametro foderata con carta forno. Tagliate le pere rimaste a spicchi sottili, sistematele a raggiera sulla pasta e infornate a 180° per circa 1 ora. Lasciate intiepidire la torta e sformatela. Mettetela su una gratella a raffreddare, poi nappatela con lo sciroppo di agave.



Piatto piano in ceramica
smaltata grigia L'Arte
nel Pozzo, piatto
piano in ceramica
smaltata bianca Morena
Massera, paletta
per dolci in acciaio
satinato Pintinox.
Indirizzi
a pagina 130



TORTA DI SARACENO
ALLE PERE

CROSTATA ALLA CANAPA
E MELE



Paletta per dolci
in acciaio satinato
scuro Pintinox.
Indirizzi
a pagina 130

CROSTATA ALLA CANAPA E MELE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

per la frolla 50 g di farina di canapa

- 150 g di farina di riso integrale
- 50 g di fecola di patate
- 80 g di zucchero di canna fine
- 60 ml di olio di semi di mais
- 1 albume - sale

per la farcia 2 mele Golden

- 2 mele croccanti tipo Pink Lady
- 8 albicocche secche
- 1 uovo - 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale - 1 cucchiaino di cannella - 1 cucchiaio di semi di canapa decorticati - 1/2 limone

1 Preparate la frolla. Miscelate le farine con la fecola e lo zucchero, quindi impastateli con l'olio, l'albume e una presa di sale. Unite 1-2 cucchiaini di acqua ghiacciata e lavorate fino a ottenere un impasto liscio. Avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo per 1 ora.
2 Nel frattempo, preparate la farcia. Sbucciate le mele Golden, tagliatele a dadini e mettetele in una casseruola con le albicocche a pezzetti. Aggiungete acqua in modo che arrivi a metà del contenuto

e cuocete a fuoco medio-basso fino a esaurimento del liquido. Frullate la frutta con il frullatore a immersione e poi incorporate la cannella e l'uovo. Sbucciate le mele croccanti, tagliatele a dadini e cuocetele in padella con lo zucchero e 1 cucchiaino di succo di limone per 10 minuti.

3 Stendete la frolla e disponetela in una teglia di 24 cm di diametro foderata con carta da forno. Versate la crema di frutta tiepida sul fondo. Unite la composta di mele tiepida e infornate a 180° per 50 minuti: fate dorare le punte delle mele con il grill. Lasciate raffreddare la crostata e sformatela. Completate con i semi di canapa tostati in un padellino.

CAKE AL CIOCCOLATO E BARBABIETOLE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 1 ORA
400 CAL/PORZIONE

200 g di polpa di barbabietola cotta a vapore - 170 g di farina 2 - 100 g di zucchero di canna integrale - 2 uova - 20 g di cacao amaro in polvere - 180 g di cioccolato fondente - 2 cucchiaini di frutta disidratata in cubetti (negozi bio) - 1 cucchiaino di polvere

di barbabietola (negozi bio, erboristerie) - 1 cucchiaino e 1/2 bustina di lievito per dolci - 2 cucchiaini di burro + quello per lo stampo - 80 ml di olio di semi di mais - sale

1 Imburrate uno stampo da plumcake di 1 litro di capacità, rivestitelo di carta forno e imburrate anch'essa. Frullate in un capiente mixer la barbabietola con lo zucchero di canna, il cacao, l'olio, le uova, una presa di sale per ottenere una crema omogenea. Fate sciogliere 100 g di cioccolato a bagnomaria e unitelo alla crema. Setacciate la farina con il lievito, versateli nel mixer e frullate ancora per incorporarli (10 secondi circa).

2 Disponete il composto nello stampo e infornate a 180° per 45-50 minuti; lasciate raffreddare.

3 Intanto, fate sciogliere il cioccolato rimasto a bagnomaria con il burro. Sformate il dolce, nappatelo con la glassa di cioccolato e distribuitevi sopra la frutta disidratata. Lasciate raffreddare prima di servire e spolverizzate con la polvere di barbabietola.

COOKIES AL GHEE E SEMI DI GIRASOLE

Con il mixer, riducete in farina 80 g di semi di girasole. Con le fruste elettriche a bassa velocità, lavorate a crema 150 g di ghee (vedi a pagina 90) con 100 g di zucchero muscovado e la farina di semi. Incorporare mescolando 350 g di farina 00, 1 uovo, 1 bustina di lievito per dolci, 2 prese di cannella, i semi di una stecca di vaniglia (tagliatela a metà nel senso della lunghezza e prelevateli con la punta di un coltello) e 200 g di cioccolato fondente spezzettato al coltello. Formate tante palline di 4 cm di diametro, mettetele su 2 teglie foderate con carta forno e quindi in freezer per 1 ora. Infornatele a 210° per 5 minuti, appiattite i cookies con il dorso di un cucchiaio e cuoceteli per altri 5 minuti a 180°. Guarniteli ancora caldi con altro cioccolato spezzettato e poco sale in fiocchi.



IL GIRO DEL MONDO IN 80 GIORNI? ANCHE 100. GRAZIE A QUINTO BANCOPOSTA PENSIONATI.

Quinto BancoPosta, il finanziamento dedicato ai pensionati INPS,
ai dipendenti pubblici e ai dipendenti parapubblici.

Anche senza conto corrente.

QuintoBancoPosta

Posteitaliane

SPEDIZIONI E LOGISTICA	CONTI E PAGAMENTI	PREVIDENZA E ASSICURAZIONI	MUTUI E PRESTITI	INTERNET E TELEFONIA	RISPARMIO E INVESTIMENTI	SERVIZI DIGITALI	LUCE E GAS
---------------------------	----------------------	-------------------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------	---------------

Quinto BancoPosta è erogato da Financit S.p.A. o da UniCredit S.p.A. e collocato da Poste Italiane S.p.A. - Patrimonio BancoPosta, previo benestare dell'Ente Datoriale o dell'Ente Pensionistico. **Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.** Quinto BancoPosta è un prodotto erogato da Financit S.p.A. (per i Dipendenti Pubblici, Dipendenti Parapubblici e Pensionati) o da UniCredit S.p.A. (per i Dipendenti Pubblici e i Pensionati) e collocato da Poste Italiane S.p.A. - Patrimonio BancoPosta, con sede in Roma - Viale Europa n. 190, in virtù di accordi distributivi non esclusivi sottoscritti tra le parti e senza costi aggiuntivi per il cliente. Per le condizioni contrattuali ed economiche di Quinto BancoPosta si rimanda al documento informativo denominato "Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori" a disposizione della clientela presso gli Uffici Postali. Per informazioni sulle modalità di recesso consulta la documentazione contrattuale disponibile presso l'Ufficio Postale. La concessione di Quinto BancoPosta è subordinata alla valutazione e all'approvazione di Financit S.p.A. o di UniCredit S.p.A., al rilascio del benestare da parte dell'Ente Datoriale o Ente Pensionistico e, per legge, al rilascio della garanzia di una assicurazione sulla vita del Debitore (per i Pensionati) e della garanzia di una assicurazione sulla vita e perdita di impiego del Debitore (per i Dipendenti Pubblici e per i Dipendenti Parapubblici). Le Polizze sono sottoscritte da Financit S.p.A. o da UniCredit S.p.A. ai sensi dell'art. 1919 del Codice Civile per la polizza vita, in qualità di beneficiarie e contraenti delle stesse, assumendone direttamente i costi. Per conoscere i giorni e gli orari di apertura degli Uffici Postali, chiama il numero gratuito 800.00.33.22 (il numero è attivo dal lunedì al sabato dalle ore 8:00 alle ore 20:00, esclusi i festivi) o visita il sito poste.it.

I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



Taurasi Riserva Docg Fiorentino Azienda Agricola

La tradizione familiare vitivinicola dai nonni prosegue con le nuove generazioni; solo la cantina costruita in bioarchitettura è stata rinnovata negli anni Novanta. Ed è qui, in Irpinia, che nasce il Taurasi più autentico affinato in botti di rovere: color rosso rubino, bouquet fruttato e floreale con sentori speziati, sorso armonico e poco tannico, si abbina a piatti di carne rossa, selvaggina e formaggi a pasta dura (€ 35).

Pinot Nero Trentino Doc Cembra Cantina di Montagna

La Valle di Cembra è una delle valli vitate più spettacolari delle Dolomiti, qui i vignaioli hanno costruito pietra su pietra oltre 700 km di muretti a secco per sostenere le vigne. La Cantina di Montagna ne è l'interprete più rappresentativa e dal 2022 si dedica a una nuova linea di etichette monovitigno come questo Pinot Nero che dà corpo a un vino in purezza fermentato in anfore, botti di legno e acciaio; abbinatelo al filetto di manzo con tartufo nero (€ 30).



Schioppettino Venezia Giulia Igt - Borgo Conventi

Produrre vini raffinati ed eleganti è l'obiettivo della cantina. I vigneti che circondano la tenuta traggono nutrimento dal fiume Isonzo e la vendemmia avviene in più passaggi per raccogliere i grappoli d'uva al giusto punto di maturazione. La fermentazione è in tini di legno e l'affinamento è di 12 mesi in barriques di rovere; i sentori floreali e fruttati rendono questo rosso vellutato e persistente adatto a essere servito con piatti saporiti, anatra e pollame elaborati, carni rosse e formaggi di media stagionatura (€ 21).

Trento Doc Rosé Altemasi

Lo Spumante Trento Doc Metodo Classico dai leggeri riflessi ramati, profumo complesso e fruttato, sapore ricco e di buon equilibrio, proviene da uve Pinot Nero e Chardonnay raccolte sull'altopiano di Brentonico (Tn). Servitelo a 8-10° come aperitivo, con minestre e secondi di carne bianca o selvaggina di penna (€ 23).



Querciolaia 2018 Maremma Toscana Igt - Mantellassi

Per questo rosso arriva il "Diploma di eccellenza The Winehunter Award 2023", grande gioia per l'azienda di Magliano in Toscana (Gr) che da oltre 60 anni riceve riconoscimenti a conferma di tradizione, passione e impegno per il lavoro in vigna e in cantina. Querciolaia nasce nel 1977 dal vitigno Alicante, conosciuto in Francia come Grenache, è un vino affinato 13-16 mesi in barriques di rovere francese e alcuni mesi in bottiglia. Di grande longevità e di eccellenti caratteri organolettici, apprezzato per il bouquet composito e il gusto caldo, austero, morbido e vellutato, è l'accompagnamento perfetto per secondi piatti importanti (€ 24).

Antonio Doc Giusti Wine

"Il vino, come l'arte, è materia, colore, luce, appagamento dei sensi, follia e ragione, paziente ricerca e passione senza tempo" parole del fondatore Ermenegildo Giusti. Nel Montello (Tv), paradiso lungo la riva destra del Piave, nasce questo nettare rosso prodotto con uve Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc e Recantina affinate in barriques che si accompagna con carni rosse, vitello brasato e agnello (€ 20).

Schioppettino di Prepotto Gli

Storni 2018 - Colli di Poianis
Si è aggiudicato la medaglia di Platino da Decanter World Wine Awards questo cru friulano e monovarietale, trionfo di lamponi, fragole e frutti di bosco con una nota d'incenso in sottofondo, dai tannini morbidi e leggiadri. Perfetto con carni arrosto o brasate, selvaggina e formaggi stagionati (€ 30).



Quando il cibo apre AL FUTURO

IL PROGETTO E IL SUCCESSO DI ROOTS, RISTORANTE SOCIALE

testo e cura di Francesca Tagliabue, foto di Felice Scoccimarro, ricette a cura della redazione di Sale&Pepe

Le ragazze del team di Roots con le tirocinanti di questo gruppo, nel chiostro accanto al ristorante. Al centro, Caroline Caporossi, responsabile progetto e Jessica Rosvald, direttrice culinaria di Roots.



Probabilmente quando Caroline Caporossi, ventiseienne americana, ha deciso di aiutare Ella, la ragazza nigeriana che ogni giorno chiedeva l'elemosina sotto casa sua, a trovare lavoro, non prevedeva l'impatto che il suo gesto di solidarietà avrebbe avuto sulla sua città adottiva, Modena. "Con Ella abbiamo cominciato a parlare, mi ha raccontato la sua migrazione solitaria dalla Nigeria,

spinta dal desiderio di essere la prima della sua famiglia a lavorare. Mi ha subito ricordato la mia bisnonna, che ai primi del Novecento lasciò la Calabria per New York, senza nulla se non il sogno" racconta oggi Caroline. "Sono fiera di sentirmi una terza generazione di 'migranti', visto che anch'io ho lasciato il mio Paese per vivere in Italia con mio marito. Lavorando per Food for Soul (organizzazione no-profit) nel giro di un giorno le ho trovato il primo lavoro".

Solidarietà al femminile

L'aiuto di Caroline a Ella però continua e lei supporta l'amica, aiutandola sia a rafforzare la sua autostima sia a leggere la buste paga: Caroline si rende così conto, viste le complessità del caso, della mancanza di una struttura che aiuti le giovani donne migranti di Modena ad acquisire le competenze necessarie a inserirsi sul lavoro. "Credo che sia importante che venga offerta loro l'opportunità di fare il lavoro che piace, e non il primo disponibile". Caroline incontra poi la canadese Jessica Rosval – chef di Casa Maria Luigia, ristorante di Massimo Bottura a Modena – che condivide la sua passione e il suo desiderio di dare una mano a queste ragazze. Le due decidono di attivarsi per creare un'associazione solidale che aiuti e supporti le giovani migranti che vogliono intraprendere una carriera nel settore dell'ospitalità, formandole come cuoche e valorizzandone la diversità culturale attraverso la cucina. Appassionate e piene di idee, Caroline e Jessica fondano l'associazione AIW, Association for the Integration of Women, di cui Caroline è presidente e forza motrice. Roots (radici) è un progetto di impresa sociale di AIW. Il primo di molti, si augurano.

Il cibo come linguaggio universale

Situato in un ex monastero di origine medievale a Modena, aperto da circa un anno, il ristorante (con spazio di co-working) Roots è parte fondamentale di un programma concepito nel 2020 e portato avanti da giovani donne che insieme a Caroline e Jessica, con la stessa passione ed energia, hanno dato vita a un modello virtuoso di solidarietà che

impatta positivamente sulla comunità. Coadiuvate nella selezione dai centri sociali, scelgono poche tirocinanti alla volta (qui ci sono Arjola, Kate e Juliet) per un programma di formazione culinaria professionale retribuito di 4 mesi – curato da Jessica, direttrice culinaria – che vuol dare alle ragazze sia le competenze tecniche, sia un supporto concreto all'integrazione per gestire anche il lato burocratico. Le ragazze, che devono già parlare un italiano sufficiente a farle comunicare con colleghi e clienti, imparano a muoversi in una cucina professionale. Propongono a Jessica i piatti della loro cultura gastronomica e insieme a lei preparano un menu unico di 7 piatti etnici che verranno serviti al ristorante per tutto il periodo del loro tirocinio. Il ristorante è aperto solo la sera e i piatti che arrivano al tavolo sono da condividere tra i commensali, per sottolineare l'atmosfera di accoglienza e condivisione al cuore del progetto.

La potenza dell'accoglienza

Il programma di apprendistato formativo comprende un supporto psicologico per le tirocinanti e l'accesso a un tutor: Helen Thompson, inglese che vive in Italia, con un'esperienza di supporto all'accoglienza in madrepatria, segue e assiste una per una le ragazze durante il loro percorso "L'autostima è importante" sorride Helen. "Sono felicissima di poter essere utile a queste ragazze, aiutarle mi dà una soddisfazione incredibile". Per il team tutto al femminile di Roots è un impegno quotidiano contribuire a cambiare le vite di queste ragazze. "Le donne migranti hanno storie da raccontare e ricette da condividere con il mondo" spiega Caroline sorridendo: "sono felice di dire che a Modena, il nostro Roots è per loro rifugio, formazione, trampolino".





In alto, da sinistra, Juliet (Nigeria) Arjola (Albania) e Kate (Nigeria). "Mi sento nel posto giusto" ci racconta Arjola. "Ho sempre amato cucinare, e lavorare tutte insieme qui è ancora più bello. Impari anche a stare in gruppo, fai amicizia". Nella foto grande, Jessica Rosval, seduta, e Caroline Caporossi.



Il ristorante e lo spazio di co-working sono all'interno del complesso di San Paolo, nel centro storico di Modena. Sale e finestre affacciano sul Chiostro detto il Cortile del Leccio, dominato da un albero secolare (in foto) che contribuisce alla magia dell'ambiente. Sotto, a sinistra, le foto delle tirocinanti campeggiano sul muro all'ingresso del ristorante, dietro al bancone di accoglienza.



WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

BUREK O BYREK (ALBANIA E BALCANI)

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

1 kg di spinaci – 1 kg di bietole – 2 spicchi d'aglio – 500 g di feta – 250 g di ricotta – 1 confezione di pasta fillo in fogli – menta in foglie – mandorle tritare grossolanamente – 2 cucchiaini di miele – olio extravergine d'oliva – burro chiarificato fuso – sale – pepe nero

1 Pulite e lavate bietole e spinaci; sgocciolate. Sbucciate e tritate gli spicchi d'aglio. Fateli rosolare in una larga padella con poco olio extravergine d'oliva. Aggiungete spinaci e bietole, fate appassire su fiamma bassa, mescolando. Trasferite nel bicchiere del mixer con la feta a pezzetti, la ricotta, la menta, sale e pepe e tritate.

2 Prendete 2 fogli di fillo: spennellate il primo di burro fuso e sovrapponetevi il secondo; spalmatelo con 1/8 della farcia preparata. Avvolgete i fogli di fillo sulla farcitura, creando un piccolo cilindro, cui darete forma di spirale. Ripetete altre sette volte.

3 Sistemate le spirali ottenute in una placca coperta di carta forno, spennelatele con altro burro fuso e infornatele a 185° per 15 minuti. Toglietele dal forno, cospargetele ancora calde con un filo di miele; completate con le mandorle. Servite subito.

EMPANADA DI PLATANO (NIGERIA)

MEDIA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

125 g di ceci secchi – 5 banane platano – 250 g di farina + quella per la lavorazione – 2 melanzane – 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – steli di erba cipollina – 1 pezzettino di zenzero fresco di 3 cm – 1 cucchiaino di paprika affumicata (pimenton) – olio di semi – sale



1 Mettete i ceci a bagno in acqua per una notte. Scolateli, lavateli e lessateli in acqua bollente poco salata per 50 minuti. Ungete le melanzane e, su una teglia, infornatele a 180° per 20 minuti. Sbucciate e lessate le banane; scolatele quando sono morbide. Fate raffreddare le melanzane, pelatele, tritate la polpa.

2 Versate in una larga padella un trito di aglio, cipolla, prezzemolo ed erba cipollina, unite lo zenzero grattugiato, la paprika e 1 cucchiaino di acqua calda e 1 di olio; fate soffriggere per qualche minuto. Aggiungete i ceci scolati nella padella con il soffritto; mescolate e passate la metà del composto. Rimettetelo in padella con la polpa delle melanzane tritate.

3 Riunite nella planetaria le banane a pezzetti con 2 pizzichi di sale e la farina setacciata. Azionate finché l'impasto sarà omogeneo. Versate l'impasto sul piano infarinato, stendetelo non troppo sottile, ritagliate dei dischi (8-10 cm diametro), farciteli con un cucchiaino abbondante del ripieno preparato. Inumidite i bordi dei ravioli, chiudeteli a mezzaluna, pressando bene. Friggeteli a immersione, pochi per volta, in olio bollente. Servite caldi o tiepidi.



INSALATA DI OLIVE E POMODORI (ALBANIA)

Lavate e affettate 1 limone e 1 arancia non trattati con la scorza. Unite 40 olive verdi grandi e 40 nere (miste) e marinare per 30 minuti; eliminate gli agrumi e unite 600 g di pomodorini, 2 scalogni a fettine (se vi piace) e 200 g di feta greca. Condite con olio extravergine d'oliva, pepe misto, origano e basilico. Fate insaporire per 5 minuti.

Integrarsi con insegnanti e compagne, spesso di altri Paesi e culture, è un importante primo step per le tirocinanti. "Arrivare attraverso la Libia, da sola, è stato molto duro. A Roots all'inizio pensavo di non farcela, stavo male" ci dice Juliet "ma volevo tantissimo riuscire e mi hanno tutti aiutato. Ora sono felice".



RED EGUSI (NIGERIA)

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA 10 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

800 g di baccalà già ammollato senza pelle (filetto di altezza media) – 2 pomodori – 1 cipolla rossa – 4 peperoni – 1 peperone Hot Bonnet (molto piccante), facoltativo – 100 g di spinaci freschi – olio di semi – 500 g di egusi (semi di melone, acquistabili online) in polvere – 1,5 l di brodo vegetale – sale – pepe

1 Dividete il baccalà in 8 tronchetti uguali. Disponeteli in una teglia, conditeli con olio e pepe e fateli marinare per mezz'ora. Infornateli a 200° per 10 minuti; teneteli da parte.

2 Fate la zuppa egusi. Lavate le verdure; pulite i peperoni e la cipolla. Tritate pomodori, peperoni e cipolla insieme in un robot da cucina, fino a ottenere un composto liscio; verso la fine aggiungete pepe e 4 cucchiaini d'acqua. Trasferitelo in una ciotola e aggiungete l'egusi in polvere.

Aggiungete altra acqua, un cucchiaino alla volta, finché otterrete una pasta densa e cremosa; tenetela da parte.

3 Scaldate in una casseruola 2-3 cucchiaini di olio, unite il brodo filtrato. Fatelo sobbollire e unitevi la pasta di egusi preparata, un cucchiaino alla volta. Cuocete coperto per circa 25 minuti, mescolando spesso. Aggiungete delicatamente nella casseruola i tranci di baccalà tenuti da parte, regolate di sale e pepate a piacere. Proseguite sulla fiamma bassa finché il baccalà si sarà completamente scaldato.

4 Mettete le foglie di spinaci sulla superficie della zuppa, senza mescolare. Coprite il tegame e lasciate che si cuociano con il calore emesso dalla pentola finché saranno appassiti (2 minuti). Nella foto, il piatto è guarnito con fili di barbabietola essiccata.

AKARA (NIGERIA)

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
224 CAL/PORZIONE

490 g di fagioli già sbucciati – 2 peperoncini piccanti freschi tritati

– 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (rende le frittelle croccanti all'esterno) – 2 cipolle medie tritate – olio di semi per friggere – sale

1 Versate i fagioli con 120 ml di acqua in un frullatore, azionate e frullate il composto, fino a ottenere una purea liscia. Trasferitela in una ciotola, sbattete con la frusta per 5 minuti, per incorporare aria.

2 Rosolate in poco olio in una padella profonda su fuoco medio i peperoncini e le cipolle tritati molto finemente. Uniteli alla pastella, aggiungete poco sale e il bicarbonato e mescolate bene.

3 Fate colare la pastella a cucchiainate in una padella con poco olio ben caldo. Friggete le frittelle su entrambi i lati fino a doratura. Sgocciolatele con il mestolo forato e scolatele su carta assorbente. Ripetete l'operazione fino a esaurire la pastella, versando altro olio se necessario. Servite le frittelle calde, se vi piace, con una salsa piccante.



Nella pagina accanto, Kate prepara le polpette. In basso, Fanta (dalla Guinea, a sinistra) con Juliet. Fanta era nel primo gruppo di tirocinanti: distintasi per capacità culinaria, leadership ed energia positiva, è stata assunta a Roots. Oggi coadiuva la chef e insegna alle nuove leve "Qui mi rispettano, sono amici" dice Fanta.



SALSA TARATOR (ALBANIA)

Spuntate e sbucciate 2 cetrioli. Divideteli in due nel senso della lunghezza, privateli dei semi, fateli a cubettini, salate e fate riposare per 10 minuti. Strizzateli bene con le mani e mescolateli a 300 g di yogurt greco bianco, 2 spicchi d'aglio tritati, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe e 2 cucchiaini di aneto fresco tritato. Fate riposare la salsa per 2 ore in frigo, poi servite con nastri di cetriolo arrotolati.

QOFTE (ALBANIA)

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

500 g di carne macinata mista (agnello e vitello) - 100 g di formaggio feta - 130 g di pane del giorno prima, senza crosta - 1 cipolla rossa grande - 500 ml di brodo caldo - farina - menta essiccata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

- 1** Fate ammolare il pane raffermo in acqua fino ad ammorbidirlo molto. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Strizzate il pane, mettetelo in un'ampia ciotola; aggiungete la carne macinata, la feta sbriciolata finemente, la cipolla tritata, la menta, 1 pizzico di sale e 1 macinata di pepe.
- 2** Impastate il tutto con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e compatto; trasferitelo in un contenitore, coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero per 30 minuti. Togliete dal frigorifero il composto di carne, inumidite le mani e suddividetelo in 12 porzioni; potete anche usare un porzionatore per il gelato unto con poco olio.
- 3** Modellatele 12 polpette di dimensione simile che sistemerete su un vassoio. Passate le polpette nella farina, una alla volta, e rimettetetele sul vassoio, distanziandole appena l'una dall'altra.
- 4** Infilate le polpette su spiedini di metallo e disponeteli sulla placca foderata con carta da forno unta con poco olio. Cuocetele in forno già caldo a 200° per 5 minuti, irrorandole man mano con poco brodo e proseguite per 25-30 minuti. Servite le polpette calde con pane pita e l'insalata di cetrioli con salsa tarator.



HALVA DI SESAMO (ALBANIA)

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

700 g di zucchero – 700 g di tahina (o tahini, pasta di semi di sesamo) – 240 g di pistacchi sgusciati e tritati – 2 cucchiaini di estratto di vaniglia (oppure acqua di rose o acqua di fiori d'arancio) – 1 cucchiaino di cardamomo in polvere

1 Foderate una teglia con carta da forno. In una ciotola resistente al calore, riunite la pasta di tahina con l'estratto di vaniglia; amalgamate e tenete da parte. Mettete lo zucchero, il cardamomo e 240 ml di acqua in una casseruola su fuoco basso; portate a bollore. Cuocete mescolando con un cucchiaino di legno finché lo zucchero sarà completamente sciolto; mescolate per 5 minuti.

2 Riportate la miscela a bollore. Proseguite fino a quando avrà raggiunto i 121° (usate un termometro per caramello). Togliete dal fuoco e versate lentamente lo sciroppo nella ciotola della tahina, mescolando vigorosamente con una spatola per incorporarlo completamente. Aggiungete i pistacchi e amalgamate bene, per ottenere un composto lucido e denso.

3 Con un porzionatore per gelato formate tante palline con l'impasto ancora caldo e disponetele sulla teglia preparata. Copritela con pellicola trasparente e trasferite in frigorifero a rassodare (24 ore). Servite a temperatura ambiente.

KADAIF (ALBANIA)

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
1120 CAL/PORZIONE

600 g di pasta kataifi (nei negozi specializzati in cucina etnica e nei grandi supermercati) – 300 g di gherigli di noce tritati – 700 g di



zucchero – 1 cucchiaino di succo di limone – 1 cucchiaino di cannella – 220 g di burro – chiodi di garofano – estratto di vaniglia (facoltativo)

1 Tritate i gherigli e mescolateli alla cannella e a un cucchiaino di zucchero. Imburrate una teglia da forno con 20 g di burro e adagiatevi metà della pasta kataifi sul fondo, stendendola bene. Farcitela con il ripieno di noci preparato. Coprite con il resto della pasta kataifi e cospargete con il burro rimasto, fuso. Infornate a 180° per 40 minuti, fino a doratura; togliete dal forno e lasciate raffreddare.

2 Versate in un pentolino 1 litro d'acqua, i chiodi di garofano e lo zucchero rimasto; fate sciogliere lo zucchero a fuoco basso; portate a bollore per 10 minuti. Aggiungete succo di limone e qualche goccia di estratto di vaniglia, se la usate; mescolate e cuocete per altri 5 minuti. Distribuite lo sciroppo sul dolce nella teglia; coprite con pellicola e fate riposare almeno un giorno.

3 Al momento di servire il dolce, porzionatelo nella teglia; recuperate lo sciroppo sul fondo e bagnate le porzioni. Se vi piace, guarnite con granella di mandorle.



HALVA
DI SESAMO



MELONE CON
LIME E MENTA

MELONE CON LIME E MENTA

Tagliate 1 melone in 6 spicchi, eliminate semi e filamenti interni. Con un coltello, staccate gli spicchi dalla scorza; tagliate la polpa a fette. Prima di servire, guarnite le porzioni con fettine di lime e foglie di menta, e bagnate con succo di lime. Decorate, se vi piace, con petali eduli.



UN CONCENTRATO DI SALUTE



Pasta intarsiata

GRAZIE AD ERBE E ORTAGGI SI POSSONO CREARE SFOGLIE
CON ETeree TRASPARENZE E SCENOGRAFICI GIOCHI DI COLORE.
REGALANDO ANCHE UNO SPUNTO DI SAPORE IN PIÙ

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso





QUADROTTI A POIS

1 Frullate 1 barbabietola cotta al vapore e ricavate 25 ml di succo filtrando la purea con un colino.

Impastate il liquido con 150 g di farina, 1 uovo, 1 cucchiaino di acqua tiepida e 1 di olio. Riducete la pasta in un filoncino di 2 cm di diametro e tagliatelo in dischetti sottili.

2 Impastate 300 g di farina con 3 uova e un pizzico di sale, dividete la pasta in 3 porzioni e tirate ognuna con l'apposita macchinetta 2 volte per tacca, fino alla quinta. Disponete i dischetti rossi sulle sfoglie e premete per farli aderire.

3 Tirate le sfoglie 2 volte per fissare i dischetti e poi tagliatele in quadrotti.

LASAGNE AL PREZZEMOLO

1 Ricavate le foglie di un mazzo di prezzemolo, lavatele, stendetele su un canovaccio e tamponatele. Impastate 500 g di farina con 5 uova e 1 pizzico di sale. Dividete l'impasto in 4 parti e tirate ognuna con l'apposita macchinetta 2 volte per tacca, fino alla quinta. Distribuite le foglie di prezzemolo su 2 sfoglie appiattendole bene.

2 Coprite con le sfoglie rimaste e premete per farle aderire.

3 Ripassate le doppie sfoglie nella macchinetta 2 volte. Quindi tagliatele in lasagne di circa 16 cm di lunghezza.



LASAGNE ARCOBALENO

1 Preparate 4 impasti, ognuno con 100 g di farina e 1 uovo, unendo nel primo 2 cucchiaini di succo di barbabietola (vedi ricetta dei quadrotti), nel secondo 1 bustina di nero di seppia, nel terzo 70 g di spinaci lessati e frullati; nulla nel quarto. Passate ciascuno nell'apposita macchinetta 2 volte per tacca, fino alla quinta.

2 Tagliate le sfoglie con il rullo tagliapasta (o con un coltello) in strisce larghe 4 cm.

3 Allineatele alternando i colori e sovrapponendole un poco: inumidite le congiunzioni e premetele. Tirate le sfoglie colorate 2 volte per sigillarle. Tagliatele in lasagne di lunghezza adatta alla pirofila a disposizione.

Quadrotti al pesto destrutturato

1 Tritate grossolanamente 4 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate, 2 cucchiaini di capperi sott'aceto (tenetene da parte qualcuno intero) e 8 filetti acciuga sott'olio. Tostate 2 cucchiaini di pinoli in un padellino. Mescolate tutti gli ingredienti aggiungendo anche i capperi interi.

2 Scottate 2 pomodori per 1 minuto in acqua bollente. Scolateli, privateli della pelle e dei semi, tagliateli a tocchetti, uniteli al mix preparato e condite con olio e sale. Lessate 500 g di quadrotti in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con il pesto destrutturato e qualche foglia di basilico lavata.



Lasagne aperte al prezzemolo con funghi

1 Trifolate in padella 700 g di funghi a piacere a fettine (anche surgelati) con 2 spicchi d'aglio tritati, olio, sale e pepe per 5-6 minuti. Scaldare in una casseruola 5 cucchiaini di olio, unite 5 cucchiaini di farina e fatela tostare mescolando con una frusta. Aggiungete 600 ml di latte freddo e fate addensare a fuoco basso sempre mescolando. Infine incorporate 5 cucchiaini di pecorino grattugiato, regolate di sale e pepate.

2 Mescolate la besciamella preparata con i funghi. Lessate 500 g di lasagne al prezzemolo in acqua bollente salata (poche per volta) e scolatele su un canovaccio con un mestolo forato. Allestitele direttamente nei piatti alternandole al condimento.

Lasagne arcobaleno con besciamella verde

1 Mescolate 1 litro di besciamella con 70 g di grana padano Dop grattugiato, 200 g di erbe lavate, asciugate e sminuzzate e una macinata di pepe. Sbattete 4 tuorli con 100 ml di panna e 70 g di grana grattugiato.

2 Scottate 500 g di lasagne arcobaleno in acqua bollente salata (poche per volta) per 3 minuti e scolatele su un canovaccio con un mestolo forato. Velate una pirofila con un po' di besciamella, quindi procedete a strati alternando lasagne, ciuffi di composto alle uova, mucchietti di ricotta (300 g in tutto) e mozzarella per pizza grattugiata (300 g in tutto). Abbiate cura di terminare con besciamella e ricotta. Infornate a 180° per 20-25 minuti. Lasciate riposare per 10 minuti prima di servire.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE



per farne di tutti i colori (e di tutte le forme)

UN'ALTERNATIVA MENO TRADIZIONALE, MA VELOCE E SANA, PER COLORARE LA SFOGLIA PER GLI INTARSI È QUELLA DI PREPARARE UN IMPASTO CLASSICO E DARGLI LA SFUMATURA DESIDERATA CON QUALCHE GOCCIA

DI COLORANTE ALIMENTARE. PER QUANTO RIGUARDA LE FORME, PRENDENDO SPUNTO DAI QUADROTTI, POTETE SOSTITUIRE I POIS STENDENDO LA PASTA COLORATA E POI INTAGLIANDOLA CON GLI STAMPINI PER I BISCOTTI.

PER I GIOCHI DI TRASPARENZA, SE NE OTTENGONO DI MOLTO SCENOGRAFICI ANCHE CON LA RUCOLA E I FIORI EDULI DI TONALITÀ INTENSA. PER LE LASAGNE ARCOBALENO, INFINE, POTETE UTILIZZARE UN METODO DIVERSO: PREPARATE UNA

SFOGLIA CLASSICA, ADAGIATEVI SOPRA LE STRISCE DI PASTA COLORATA, PREMETE UN PO' E PASSATE IL TUTTO NELLA MACCHINETTA. DA UN LATO LA SFOGLIA RESTERÀ GIALLA, MA SARÀ COMUNQUE D'EFFETTO (E FORSE PIÙ SEMPLICE DA FARE).

Alle pagine precedenti,
macchina per la pasta
Marcato, modello Atlas 150.
Indirizzi a pagina 130



NEL PROSSIMO NUMERO:
ORECCHIETTE

Il tuo cane ha intolleranze alimentari?



Chiedi consiglio al tuo veterinario di fiducia sull'alimentazione più adeguata al suo stato di salute e prova la nostra linea dietetica formulata senza l'utilizzo di cereali.



Monge
Grain Free Veterinary Diets
VetSolution

MADE IN ITALY

NO CRUELTY TEST



GREENCOMPANY



in cerca di nuovo
DECOR, DESIGN E DINTORNI

Mode e manie

KITCHEN REMIX

di Monica Pilotto

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola
e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli
elettrodomestici che rendono speciali
i momenti di convivialità

È tempo di Oktoberfest

Per celebrare il Festival della Birra più grande del mondo, non si può far altro che alzare i boccali e brindare. La bevanda al luppolo conquista tutti per la sua freschezza, per la spuma densa, per il gusto secco o speziato, floreale o maltato, tostato o luppolato. Bionde, rosse o brune, la cultura brassicola offre un universo di specificità gradevoli al palato. Per servirle al meglio dotatevi di boccali classici, in vetro spesso con motivi decorativi diversi. Come questi di **Tescoma** proposti da 300 ml e da 500 ml (a partire da € 5,90).

Gli accessori più utili in cucina

sono compresi nel set Heritage di **Marcato**: il primo è Eureka! il piano lavoro con base in legno di noce contiene due vaschette in acciaio inox utili per raccogliere il prodotto lavorato; sulla parte superiore si trova il tagliere nero in carta pressata riciclata che va in lavastoviglie (da € 469,90 più accessori). E poi il tagliere in legno massello ad alto spessore, le rotelle liscia e dentata in ottone e infine il matterello e il tarocco per lavorare gli impasti.



Design e funzionalità

sono le caratteristiche principali della casseruola Millenium Diamond di **W°Pots**: look total black, rivestimento interno antiaderente Black Diamond ai vertici della categoria in fatto di resistenza e performance, manici in alluminio puro ottenuto per fusione gravitazionale che li rende resistenti e durevoli nel tempo, fondo adatto all'induzione (diam. cm 20, € 110). Con il coperchio in misura il risparmio energetico è assicurato (€ 45).

W°Pots di
Weisssteal

Bellezza

e praticità si uniscono per dar vita allo spremiagrumi Oblò ispirato al mare. Il design ergonomico è firmato da Raffaello Galiotto, Oblò ha beccuccio salva-goccia, presa facile e sicura e si trova in sei colori; è realizzato in polipropilene di altissima qualità Made in Italy, totalmente riciclabile, ad alto spessore e di lunga durata, pensato per soddisfare le esigenze di chi rispetta l'ambiente (€ 13,90). **Blim Plus**

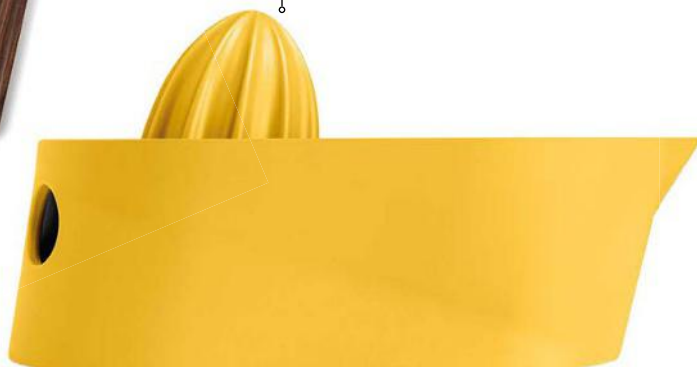
La cottura a vapore

è il sistema più rapido e sano per non intaccare i nutrienti dei cibi, aiuta a conservare gli antiossidanti e a preservare fino al 91,4% della vitamina C negli ortaggi. Inoltre gli alimenti non vanno a contatto con l'acqua, dove si disperdono i sali minerali. La vaporiera compatta Kitchen Revolution cuoce cibi differenti nello stesso momento grazie ai tre vassoi, ha vaschetta per il riso lavabile in lavastoviglie, timer con spegnimento automatico e base in acciaio inox satinato nero (400 Watt, € 50).

Russell Hobbs

È arrivato l'arrotino!

Per affilare i coltelli di cucina ecco il rivoluzionario arrotino domestico Horl2 dai moltissimi pregi. A partire dalle dimensioni contenute, dall'uso facile e sicuro, bello da sfoggiare anche sul piano di lavoro. Questo nuovo strumento consente in pochi minuti di affilare alla perfezione qualsiasi lama: il segreto sta nella grana dei due dischi che compongono l'affilacoltelli e nel supporto che permette una rapida azione in tutta sicurezza. Fatto in Germania, è realizzato con legni di noce o quercia provenienti dalla Foresta Nera (€ 159). **Horl 1993**



DONNE *di vigna*

AUTOREVOLI FIGURE DEL MONDO ENOLOGICO ITALIANO LAVORANO PER FAVORIRE LA RICOSTRUZIONE DI TERRITORI DOPO STAGIONI DI DANNI AMBIENTALI. OGGI QUESTI LUOGHI TORNANO A SPLENDERE, ANCHE GRAZIE ALLE GIOVANI COLLEGHE CHE HANNO SEGUITO IL LORO ESEMPIO

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia





le protagoniste

DA SINISTRA IN ALTO: **CHIARA PEPE DE IULIS** DELL'AZIENDA PEPE (TE) HA SOLO TRENT'ANNI E, DOPO UN APPRENDISTATO VISSUTO LONTANO DA CASA, FINALMENTE PUÒ DEDICARSI A MONTEPULCIANO E TREBBIANO D'ABRUZZO; **BRUNA FERRO** HA EREDITATO DAL PADRE L'AZIENDA CARUSSIN (AT) E COLTIVA IN MODO VIRTUOSO LA BARBERA E IL MOSCATO; **ELENA CONTI** CON LE SORELLE PAOLA E ANNA DI CANTINE DEL CASTELLO (NO) PRODUCE UN NEBBIOLO DALL'ARISTOCRATICA TATTILITÀ. AL CENTRO: **ELISABETTA FORADORI** DI MEZZOLOMBARDO (TN) È STATA LA PRIMA A INTRAPRENDERE IL PERCORSO NATURALE; **ELENA PANTALEONI** DE LA STOPPA (PC) COLTIVA E VINIFICA NEL RISPETTO DEI CICLI DELLA NATURA; **ENZA SALDUTTI** DI MONTEMARANO (AV) REALIZZA UN TAURASI DI INESAURIBILE ENERGIA. IN BASSO: **ARIANNA OCCHIPINTI** PRODUCE UN VINO GENTILE E PROFUMATO DALLE VIGNE AD ALBERELLO A VITTORIA (RG); **MARINELLA CAMERANI** DI CORTE SANT'ALDA (VR), TRA LE FIGLIE, CON APPROCCIO BIOLOGICO HA RIDATO SCHIETTEZZA ED ELEGANZA AD AMARONE E RECIOTO; **GIOVANNA MORGANTI** DEL PODERE LE BONCIE (SI) HA RESO DIGNITÀ AL SANGIOVESE E IL CHIANTI CLASSICO È SUPERBO.



In un sistema complesso (e fondamentalmente declinato al maschile) come il mondo del vino grandi produttrici naturali hanno sviluppato la credibilità delle proprie aziende in virtù di un modello lavorativo pulito, capace di custodire la vita delle piante come i diritti di chi le lavora. Hanno convinto colleghe e colleghi a ristabilire le condizioni ambientali di territori che, fino a poco tempo fa, erano frequentati solo da personale chiuso in trattori e protetto da tute per non incrociare le sostanze diffuse. Oggi in questi luoghi c'è una tale biodiversità da renderli centrali per l'alimentazione delle comunità

che ci vivono e lavorano. Il sorriso delle nostre nove donne non rappresenta solo la scelta felice di produrre vino naturale, ma restituisce un'azione concreta che raggiunge ambiti impensati come l'accoglienza e il sostegno degli ultimi.

Autorevole, competente e carismatica è Elisabetta Foradori, a lei il destino di essere la prima. Un esempio per le altre, anche grazie al considerarsi sempre in discussione. Ha riportato in auge il Teroldego del Campo Rotaliano e ora coltiva una complessa quanto felice transizione dell'azienda nelle mani dei figli. *segue >*

BRIOCHE SALATA, UOVA STRAPAZZATE E LARDO AFFUMICATO

ELABORATA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

400 g di farina 00 + quella per la spianatoia
- 7 uova - 1,7 dl di latte - 4 g di zucchero
- 15 g di lievito di birra - 6 fette di lardo
affumicato - 1 mazzetto di basilico - 30 g
di mandorle tostate - 80 g di burro - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Versate la farina in una ciotola, unite un uovo sbattuto, il lievito sbriciolato, lo zucchero e il latte intiepidito e impastate per 2-3 minuti. Cospargete con 7 g di sale e lavorate la pasta per 10 minuti, unendo poco alla volta 60 g di burro morbido fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

2 Trasferitelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 1 ora e 30 minuti. Quindi sgonfiatelo sul piano di lavoro infarinato e dividetelo in 6 porzioni dello stesso peso. Prelevate da ciascun pezzo una porzione di 15 g, formate 6 palline grandi e 6 piccole facendole roteare sotto il palmo della mano.

3 Create una fossetta al centro delle porzioni grandi e inserite le palline piccole. Lasciate lievitare le brioches coperte per 1 ora e 30 minuti, poi cuocetele in forno già caldo a 180° per 25 minuti. Sbattete le uova rimaste in una ciotola con sale e pepe, poi cuocetele in padella con il burro rimasto a fiamma bassa, mescolando. Tagliate la sommità delle brioches e farcitele con il lardo e le uova strapazzate. Servitele con il pesto preparato frullando le foglie di basilico con le mandorle, sale e 4 cucchiaini di olio.

l'abbinamento

UNA MAGNIFICA ELABORAZIONE DI MORBIDEZZE, SU PIÙ LIVELLI DI TATTILITÀ E CON UN IMMEDIATO EQUILIBRIO IN VIRTÙ DELLA FRESCA SENSAZIONE AROMATICA DEL BASILICO E DI QUELLA ASCIUTTA E CROCCANTE DELLE MANDORLE. MA QUESTA PROPORZIONE DURA IL TEMPO DEL PRIMO ASSAGGIO E CI ILLUSTRA IL SERVIZIO DEL LIQUIDO. INFATTI, IL VINO AGISCE PROPRIO SULLE SENSAZIONI GRASSE PER RINNOVARE IN BOCCA QUELLO STATO DI BENESSERE CHE, ENTRO RAGIONEVOLI LIMITI DI QUANTITÀ, CI PROPONE UN NUOVO DESIDERIO. IL **CINQUE DEL PODERE LE BONCIE** NON ESITA A MOSTRARE LA VERACE NATURA DEL SANGIOVESE,

GENEROSA, ESPANSIVA E PERCIÒ ANCHE CLEMENTE CON LE SINUOSITÀ DELLA PASTA Brioche. IL **ROSSO SP 68 DI ARIANNA OCCHIPINTI** È PREMUROSO VERSO I PROFUMI DEL CIBO, SI LASCIA QUASI TRAVOLGERE DALLA RICCA ASSOCIAZIONE TRA UOVA E BACON, PRIMA DI RECUPERARE CON IL COLPO DI RENI DELL'ACIDITÀ E CON LA FORZA REATTIVA E BENEFICA DELL'ALCOL. LA **BARBERA D'ASTI LIA VÌ DI CARUSSIN** SI DIVERTE A STUZZICARE LA DENSITÀ DEL PIATTO, LA FA USCIRE DAL GUSCIO CON PICCOLE PROVOCAZIONI, PRIMA DI AGIRE DI CONTRASTO CON LA FRESCHEZZA E INSEDIARSI PER DARE UN RITMO FORSENNATO ALL'ACCOMSTAMENTO.



Tutto ciò dopo aver impostato l'agricoltura biodinamica e aver riservato un esteso spazio della proprietà a un orto e a un diversificato allevamento di animali. Merita la medesima stima Giovanna Morganti, arrivata al suo Podere Le Boncie dopo aver praticato con successo la professione di consulente agronomica ed enologica. È la più sensibile produttrice di Sangiovese, il suo Chianti Classico realizza il sogno di ogni enofilo: percepire attraverso il liquido odoroso l'ambiente, le uve, le mani di chi tutto lavora insieme allo spirito amorevole che sale dal profondo della Terra. Allo stesso modo, Marinella Camerani di Corte Sant'Alda

ha sentito in tempi non sospetti, e in Valpolicella al solito refrattaria a un approccio biologico, l'esigenza di affidarsi a un processo naturale. Nella Val di Mezzane, a oriente di Verona, ha permesso ai classici del territorio, l'Amarone e il Recioto, il recupero di un'espressione schietta e antica, carnale ed elegante. Chiude il quadro delle vignaiole esperte Bruna Ferro, che dal padre ha ricevuto l'azienda Carussin e subito ha deciso di continuare a coltivare senza veleni e di vinificare nel modo più spontaneo possibile. Divide i rischi e le fatiche con il marito, Giuseppe Garberoglio, consapevole della meraviglia di un'avventura che attraverso le specialità



FUSILLI CON VONGOLE E CREMA DI ZUCCA (RICETTA DI MORENO CEDRONI)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

**300 g di fusilli – 1,4 kg di vongole veraci – 1
spicchio d'aglio – 100 g di prezzemolo – 200
g di zucca pulita – 50 g di porro – 20 g di
mostarda di mandarino – 50 g di burro – 25
g di salsa di soia – olio extravergine d'oliva –
olio di semi di girasole – sale – pepe**

1 Preparate il pesto di prezzemolo tenendo da parte 2-3 rametti: mondate, lavate e asciugate il rimanente poi cuocetelo per 2 minuti con 1 dl di olio di semi di girasole portato a 100°. Trasferite il tutto nel mixer, frullate, poi lasciate sgocciolare il pesto ottenuto in un colino rivestito con carta da cucina e fatelo riposare in frigo per 12 ore.

2 Lavate e pulite le vongole lasciandole a mollo in una ciotola con acqua e sale per 2 ore, poi cuocetele su fiamma vivace finché si saranno aperte con l'aglio tritato e 1 dl di olio. Scolatele dal fondo di cottura e filtrate quest'ultimo attraverso un colino a maglie fini. Eliminate le valve tranne a 12 che userete per il decoro.

3 Tagliate il porro a fettine e stufatele con il burro per 3 minuti. Unite la zucca a dadini, 2,5 dl di acqua calda e la salsa di soia, poi cuocete con il coperchio per 20 minuti. Frullate con un mixer a immersione e regolate di sale.

4 Cuocete la pasta fino a 2/3 del tempo di cottura, scolatela e finite di cuocerla in padella nel fondo delle vongole riscaldato finché la pasta sarà al dente. Unite le vongole e il prezzemolo rimasto tritato, spegnete il gas e mantecatela con un filo di olio extravergine. Disponete la mostarda al centro dei piatti, versate la crema di zucca e completate con la pasta, il pesto al prezzemolo, pepe e le vongole con il guscio tenute da parte.

l'abbinamento

L'INTONAZIONE AUTUNNALE DELLA RICETTA GRATIFICA LA STRUTTURA DELLE VONGOLE VERACI, LA TESA MUCILLAGINE E IL CUORE DEL GUSTO, CEDEVOLTE DOPO LA COTTURA. IL RESTO È UN VALZER DI ROTONDITÀ DOVUTE ALL'AZIONE DELLA PASTA, DELLA ZUCCA, DEL PORRO, DEL BURRO E DEGLI OLI. IN QUESTA DANZA S'INOLTRANO LA SALINITÀ DELLA SALSA DI SOIA E L'ACCENNO PUNGENTE DELLA MOSTARDA, PRIMA CHE

IL PREZZEMOLO AVVOLGA TUTTO CON LA SUA FRAGRANZA. IL **MANZONI BIANCO FONTANABIANCA DI FORADORI** MISURA IL SUO INCEDERE SUL TAPPETO DI MINERALI E DOLCEZZE LASCIATO DAL PIATTO; NON FORZA IL CONTATTO CON L'UNTUOSITÀ RESIDUA E VA A PRENDERE IL LATO AROMATICO DEL PIATTO. ALL'INIZIO, L'**AGENO BIANCO DELLA STOPPA** SEMBRA CHE MORDA, POI ESCE L'ECUMENICA BELLEZZA

DELLA MALVASIA DI CANDIA E IL VINO QUALIFICA ANCHE IL PIÙ MINUTO DEGLI INGREDIENTI. UN VERO CLASSICO È L'ACCOMPAGNAMENTO CON IL **TREBBIANO D'ABRUZZO DI EMIDIO PEPE**, UN BIANCO DA PIATTI DI MARE CHE SEMBRA SAPER DOSARE LA PROPRIA ENERGIA, MENTRE ACCOMPAGNA IL RICORDO DELLA RICETTA, ATTRAVERSO PICCOLI CONTRASTI E DELIZIOSE ASSONANZE.

del Monferrato astigiano, la Barbera e il Moscato su tutte, permette la vicinanza alla vita che si trasforma. Un'eredità più onerosa è sulle spalle di Chiara Pepe, trent'anni, da dodici nell'azienda del nonno Emidio, nelle colline teramane, a fianco di zia Sofia e di mamma Daniela. A Chiara è toccato tutto: dalla pulizia dei pavimenti alla laurea in Economia, dal lungo stage in Borgogna al lavaggio delle cassette fino al master alla Sorbona. Ora si è fermata e lavora nella vigna e nella cantina di un'attività fondata nel 1964, sin dall'inizio interprete di Montepulciano e Trebbiano d'Abruzzo, longevi e abili a diventare preziosissimi. Se si parla di la-

sciti, abbiamo un'altra donna che nei primi tempi non ha dormito sonni tranquilli, tale era la fama delle bottiglie del genitore. Si tratta di Elena Conti, proprietaria con le sorelle Paola e Anna dell'omonimo Castello a Maggiora, zona del vino Boca, in provincia di Novara. Ebbene, possiamo dire che nelle ultime dieci stagioni, curate interamente da lei, all'aristocratica tattilità del Nebbiolo si è unita la tenerezza degli altri vitigni utilizzati. Un'eredità è Enza Saldutti di Montemarano, area devota al Taurasi. A lei grava la responsabilità della produzione di uno dei vini più complessi e lo fa attraverso la coltivazione dello starsete, o *segue >*

Ti invitano a

UN GRANDE EVENTO DEDICATO AL BENESSERE DI CORPO E MENTE

i feel
good

14 - 15 Ottobre

Dalle 10.00 alle 19.00

FONDAZIONE CATELLA
Via Gaetano de Castillia, 28, Milano

Ti aspettiamo! Iscrizioni gratuite su
<https://ifeelgoodmilano.eventbrite.com>

Consulti medici, incontri, workshop, lezioni di yoga e fitness, momenti di intrattenimento e laboratori creativi per imparare a conoscersi meglio e riconnettersi con se stessi

Main Partner



Sponsor



ANATRA ARROSTO
AL MARSALA CON VERZA
STUFATA

pag. 122

l'abbinamento

IL PIATTO DIMOSTRA L'INUTILITÀ DELLA RICERCA DI UN ACCOSTAMENTO PERFETTO, MENTRE EVIDENZIA IL CONCETTO DI PUNTO DI ILLUMINAZIONE. IN PRATICA, IMMAGINANDO E PROVANDO COSA FARÀ IL CIBO NEL PERSISTERE DEL GUSTO LASCIATO NELLA BOCCA, POTREMMO SEGUIRE LA NOSTRA SOGGETTIVITÀ PRIVILEGIANDO UN VINO O UN ALTRO DI PARI STRUTTURA, A SECONDA DI COME METTERANNO IN LUCE LA SAPOROSA EREDITÀ. IL **TAURASI DELLA CANTINA DI ENZA** È INCLINE A PRENDERE POSSESSO DEL PALATO CON UN'ESUBERANZA CHE PUÒ APPARIRE PRIVA DI GARBO, BASTA ATTENDERLO UN ISTANCE E IL TESSUTO IRREGOLARE TROVA UNA LIMPIDA COMUNIONE CON IL LASCITO DELLA FIBRA DELLA CARNE. OPPOSTA È LA MODALITÀ DELL'**AMARONE DELLA VALPOLICELLA DI CORTE SANT'ALDA**, IL QUALE NON HA FRETTA, CONSAPEVOLE CHE SAPRÀ RIUNIRE LA FUSIONE TRA IL PROPRIO GUSTO E QUELLO DELL'ANATRA, SENZA SMAGLIATURE E NON PRIVANDOCI DELL'AMABILE GRASSEZZA. VIVE NEL SUO RIFLESSO RUBINO-ARANCIO L'ETEREA BELLEZZA DEL **BOCA**, LA CUI FISIONOMIA ASCIUTTA E FLESSIBILE TROVA LA PROPRIA AFFERMAZIONE IN NUMEROSI PUNTI DI CONTATTO COL CIBO E COL SUGO DI COTTURA.



pergola avellinese, vecchia pianta a raggiera dalla quale si ottengono le migliori uve. In un mondo che fugge in avanti, allevare le viti anacronistiche per eccellenza è un atto che riunisce ragione e sentimento. Le ultime tre colleghe forse non avrebbero scelto la viticoltura se non ci fosse stata Arianna Occhipinti da Vittoria, in provincia di Ragusa. Il suo esempio ha sollecitato una generazione di giovani donne a intraprendere la carriera agricola. È stata la prima vignaiola a riscuotere un successo mediatico attraverso un libro e un saluto al concerto del Primo Maggio. Ma queste soddisfazioni, sostiene, sono nulla di fronte allo sguardo attento dei contadini suoi dipendenti, quando mostra loro

le pratiche per tenere al meglio le viti. Lascio per ultima Elena Pantaleoni, proprietaria de La Stoppa, azienda dei Colli Piacentini, perché il suo è un percorso ancora più utile da conoscere: ha trasformato un'azienda di successo con clienti in tutto il mondo, optando per la conversione naturale e non è detto che la nuova espressione del vino possa andare bene a chi l'ha comprato fino a ieri. E invece ha funzionato, perché decidere di coltivare e vinificare rispettando la natura, generatasi sulla terra e nel vigneto, è prima di tutto una scelta di vita personale che investe tutto, a cominciare dalla quotidianità e dall'ora in cui si parte al mattino.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Cinque Rosso Le Boncie
0577 359383, € 22
Nasce dalle viti giovani, ha il sangue e il corpo del Sangiovese di classe, ma non ancora la profondità; per questo va su polpette di bollito fritte e servite con salsa verde.



SP 68 Rosso Arianna Occhipinti
0932 1865519, € 17
Il nome si riferisce alla strada che passa da Vittoria orlata ai lati dalle vigne ad alberello; il vino, gentile e profumato, funziona sul tortino di funghi, patate e cuore di provola.



Barbera d'Asti Lia Vi - Carussin
0141 8313358, € 18
Bruna concentra in questo rosso le migliori energie, lo vuole succoso, secco e gioviale, per una crostata di pasta fillo con scamorza fumé, ricotta, parmigiano reggiano, zucca e spinaci.



Fontanabianca Manzoni Bianco Foradori
0461 601046, € 22
Dal profumo fine e dalla progressione autorevole, questo vino maturato in botte di acacia predilige il timballo di maccheroncini di farro con pesce bianco, pomodoro e mozzarella.



Ageno Bianco La Stoppa
0523 958159, € 35
È Malvasia Aromatica di Candia, macerata per 4 mesi e maturata nelle medesime botti; intensa sin dall'odore, ha la calma dei forti per accogliere uno spaghetti cacio e pepe.



Trebbiano d'Abruzzo Emidio Pepe
861 856493, € 50
È il grande bianco vinificato senza le bucce, profondo e ricercato al naso, asciutto, presente e dritto in bocca; proviamolo su una pasta alle alici dal taglio mediterraneo.



Taurasi La Cantina di Enza
339 5264143, € 32
Ottenuto da vigne ultracentenarie è un Taurasi radicale, il primo contatto è oscuro, poi la sua energia si trasforma in tessuto vivo e si prende cura delle braccia alla senape.



Boca Castello Conti
0322 87187, € 60
Soave nel profumo e nel colore, il vino delle Sorelle Conti custodisce una fibra aristocratica che non teme la polenta pasticciata con taleggio, salsiccia e bacon affumicato.



Amarone della Valpolicella Corte Sant'Alda
045 8880006, € 64
Le vigne in altura e la selezione di uve mature prima dell'appassimento procurano al vino una sensualità capace di abbracciare la ricchezza dei tournedos alla Rossini.

i prezzi forniti dalle aziende possono subire variazioni a seconda del rivenditore



ANATRA ARROSTO AL MARSALA CON VERZA STUFATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 50 MINUTI
640 CAL PORZIONE

1 anatra pulita di circa 1,5 kg – 4 spicchi d'aglio – 3 rametti di rosmarino – 1 limone non trattato – 400 g di verza – 3-4 bacche di ginepro – 1 dl di Marsala – 1 foglia di alloro – 3-4 rametti di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

- 1 Eliminate il grasso in eccesso dalla cavità addominale dell'anatra, salatela internamente, inserite i rametti di rosmarino, 3 spicchi d'aglio sbucciati e la scorza di limone prelevata con un pelapatate, poi trasferitela in una teglia.
- 2 Massaggiate con un cucchiaino di olio, bagnatela con il Marsala e cuocetela in forno già caldo a 150° per 2 ore e 30 minuti, bagnandola di tanto in tanto con il suo fondo di cottura. Quando mancano 30 minuti alla fine della cottura mondate la verza, tagliatela a spicchi e cuocetela per 5 minuti circa in una padella con 4 cucchiaini di olio, lo spicchio d'aglio rimasto sbucciato e le bacche di ginepro.
- 3 Unite un decilitro di acqua bollente, coprite la padella e cuocete la verza per 20 minuti con l'alloro e il pepe, finché inizierà ad arrostitire. Eliminate l'aglio e servitela con l'anatra cosparsa con le foglioline di timo.

c'è anche un'associazione in rosa

L'ASSOCIAZIONE DI ENOLOGIA AL FEMMINILE PIÙ GRANDE DEL MONDO, LE DONNE DEL VINO, FESTEGGIA 35 ANNI DI ATTIVITÀ E OGGI CONTA 1070 ASSOCIATE. SENZA SCOPI DI LUCRO, L'ASSOCIAZIONE PROMUOVE LA CULTURA DEL VINO E IL RUOLO DELLE DONNE NELLA FILIERA PRODUTTIVA. NEL 2019 HANNO

COSTITUITO UN NETWORK INTERNAZIONALE CON 10 ASSOCIAZIONI SIMILI IN ALTRE PARTI DEL MONDO E OGGI, SECONDO IL RILEVAMENTO CONDOTTO DA NOMISMA WINE MONITOR NEL 2022, LA PRESENZA FEMMINILE IN VIGNA E IN CANTINA È DEL 14%, MENTRE IL GENTIL SASSO

CRESCE DI NUMERO E DI RUOLO TRA LE ADDETTE AL MARKETING E ALLA COMUNICAZIONE (80%), TRA CHI SI OCCUPA DI COMMERCIALE (51%) E CHI RICEVE GLI ENOTURISTI (76%). TANTISSIME SONO LE INIZIATIVE IN AGENDA: ATTIVITÀ DIDATTICA CON IL PROGETTO D-VINO NEGLI ISTITUTI TURISTICI E ALBERGHIERI,

RICETTARIO CHE PARTE DAL VINO PER DESCRIVERE PIATTI DELLA TRADIZIONE, SALVAGUARDIA DELL'IDENTITÀ E DEL PATRIMONIO VITIVINICOLO ITALIANO, TURISMO DEL VINO EN PLEIN AIR, CONTRASTO ALLA VIOLENZA SULLE DONNE CON RACCOLTA DI FONDI E AZIONI DI SENSIBILIZZAZIONE.

MONICA PILOTTO

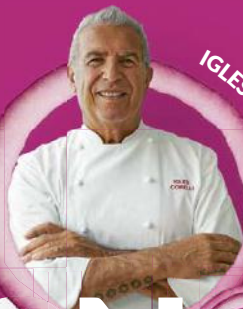


LA TROPEA EXPERIENCE FESTIVAL DELLA CIPOLLA ROSSA

MAX MARIOLA



IGLES CORELLI



HIROHIKO SHODA



CELESTINO DRAGO



FRANCESCO MAZZEI



ANTONINO ESPOSITO



CRISTIANO TOMEI



I SIGNORI DEGLI ANELLI

22 • 23 • 24

SETTEMBRE 2023

SHOW COOKING CONTEST

EVENTI.DEGUSTAZIONI.CONVEGNI

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA: info@advmaiora.it

www.latropeaexperience.it

www.consorziocipollatropeaigp.com



PSR Calabria 2014/2020 Misura 3 - Regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari
Art. 16, Reg. UE 1305/2013 - Intervento 3.2.1. - Aiuti ad attività di informazione e promozione implementate da gruppi di produttori sui mercati interni



formaggi a pasta filata

VIAGGIO GOLOSO
TRA PROVOLE E
CACIOCAVALLI DEL
NOSTRO MERIDIONE,
GLI STRAORDINARI
CACI PANCIUTI CHE
AL GUSTO DEL LATTE
AGGIUNGONO
UN'AFFASCINANTE
PICCANTEZZA

a cura di Daniela Falsitta,
testo di Riccardo Lagorio,
ricette di Giovanna Ruò Berchera,
foto dei piatti di Laura Spinelli,
in cucina Claudia Compagni



Qui sotto, il Provolone del Monaco Dop, prodotto in 13 comuni della Penisola Sorrentina e dei Monti Lattari e, a destra, il momento della marchiatura. A sinistra, Fabrizio Lo Piccolo che, nel 2007, ha aperto il caseificio La vecchia fattoria sull'isola di Vulcano dove alleva capre e vacche di razza Pezzata rossa.



CONSORZIO PROVOLONE DEL MONACO DOP



CONSORZIO PROVOLONE DEL MONACO DOP

FILOSCIO AL PROVOLONE
DEL MONACO E PORCINI

pag. 128



RICCARDO LAGORIO

Qui sopra, Nicoletta Balacura e Domenico Siciliano dell'azienda agricola La valle dei tre pizzi mostrano il singolare Caciocavallo di Ciminà, caratterizzato da una testa su ciascun lato. L'origine di questa specialità calabrese sarebbe dovuta all'immigrazione di una popolazione balcanica, avvenuta nel XV secolo.

PORTAFOGLI DI SPADA
AL CACIOCAVALLO DI VULCANO

pag. 128



Il Provolone del Monaco Dop prodotto dal caseificio La verde fattoria del Monte Comune, fondato a Vico Equense, in provincia di Napoli, nel 1885. Caratteristica di questo formaggio è la sua forma a melone allungato diviso in almeno 6 facce. La legatura viene effettuata quando il formaggio è ancora morbido.



CONSORZIO PROVOLONE DEL MONACO DOP



CONSORZIO PROVOLONE DEL MONACO DOP

Qui sopra, la lavorazione del Provolone del Monaco Dop: il casaro sta dividendo la massa in liste sottili che poi verranno filate. Il disciplinare di produzione prevede l'utilizzo di latte di vacche di razza Agerolese allevate al pascolo, una materia prima ricca e profumata di erbe spontanee.



MILLEFOGLIE DI PATATE
AL CACIOCAVALLO DI CIMINÀ

pag. 128

Ricco di genio, varietà, artigianalità e sapore, il firmamento dei formaggi a pasta filata italiani dà grandi soddisfazioni. La mozzarella è la tipologia più nota di questa grande famiglia, ma la provola la segue a breve distanza. I loro nomi sono ugualmente evocativi dei sistemi necessari per produrli: se l'uno deriva infatti dall'atto di mozzare la pasta per creare il singolo di formaggio, l'altro proviene dalla parola napoletana "prova", che indica la possibilità di trasformare i grumi della cagliata in filamenti lunghi, sottili e continui. La prova di filatura viene eseguita prendendo un pezzo di cagliata dalla pentola di maturazione, sbriciolandola in un piccolo contenitore e versandoci sopra acqua della stessa temperatura che si userà per filare il prodotto (cioè circa 80°).

È meridionale l'origine dei formaggi a pasta filata, anche se i primi impianti di produzione di questi latticini sono attestati al Nord già nel periodo del dominio austriaco. A questa famiglia oggi si devono ascrivere il Provolone Valpadana Dop, la Provola dei Nebrodi Dop (con la punta di diamante in quel di Floresta, provincia di Messina), il Ragusano Dop, la Vastedda della Valle del Belice Dop (rarietà di latte ovino) e una smisurata quantità di provole, talvolta aromatizzate con tartufo, peperoncino e spezie.

Ne fa parte anche il Provolone del Monaco Dop, prodotto in 13 comuni della penisola sorrentina e dei Monti Lattari. Barbara Albano rappresenta l'ultima generazione della Verde Fattoria del Monte Comune, allevamento e caseificio fondato nel 1885. "Mio padre Giuseppe ha ricominciato negli anni Ottanta a utilizzare il pascolo sul Monte Faito, dove le bovine di razza Agerolese possono brucare particolari erbe aromatiche che non è possibile trovare altrove", dice. Il disciplinare di produzione prevede l'utilizzo del latte di questa razza locale, particolarmente adatto a ottenere formaggi a pasta filata e caglio di capretto o di vitello. Nel primo caso il prodotto finale avrà una caratteristica nota piccante. "Il Provolone del Monaco Dop ha forma simile a quella di un melone allungato, suddiviso in un minimo di sei facce", spiega ancora Barbara Albano. "La speciale legatura si effettua prima che indurisca e serve anche per appendere il formaggio. Poi devono trascorrere 5 ore perché si raffreddi e infine si passa in salamoia". Il Provolone del Monaco Dop si può mettere in commercio trascorsi almeno 6 mesi: solo allora viene marchiato a fuoco dal Consorzio di tutela sulle diverse facce. A questo stadio di stagionatura il gusto è semipiccante, ma lasciandolo attendere nelle grotte di tufo per oltre due anni, assume una decisa piccantezza.

A Ciminà, un paese della provincia di Reggio di Calabria che vive di prodotti tradizionali e pastorizia, il formaggio a pasta filata è davvero singolare. Possiede infatti due teste. In questi luoghi, nel Quattrocento, trovarono riparo i cristiani in fuga dalla Tracia occupata dagli ottomani creando una delle tante comunità molecolari della nostra penisola. Con ogni probabilità, insieme alle masserizie, i fuggitivi portarono dei caci a cui davano il nome di *kaskaval*, termine utilizzato ancora oggi per indicare, in un'ampia area balcanica e sulla costa del Mediterraneo orientale, la materia casearia.

All'azienda agricola La valle dei tre pizzi, Domenico Siciliano, con il padre Nicola e il fratello Rocco, alleva 200 vacche. "Il nostro latte ha un contenuto di grasso ideale per la produzione del formaggio e le temperature sono perfette per la sua stagionatura", dice. La lavorazione è spesso affidata a Nicoletta Balacura, dipendente d'origine balcanica che la spiega così: "La mattina si aggiunge caglio di vitello al latte di due munte. Dopo una ventina di minuti si raccoglie la cagliata, che nel pomeriggio deve essere tagliata a liste sottili. Sulle liste si versa acqua bollente e la pasta viene lavorata". Una volta ottenuti, i caciocavalli a due teste si raffreddano con acqua e si mettono in salamoia per 3 ore. Infine verranno appesi sull'apposita pertica. Il caciocavallo di Ciminà ha un peso medio di 400 grammi.

Sull'isola di Vulcano, nel 2007, Fabrizio Lo Piccolo ha aperto il caseificio La Vecchia Fattoria. Alleva prevalentemente capre "che si cibano delle ginestre", ma anche 26 vacche di razza Pezzata rossa. "Ottengo il caglio direttamente dai miei capretti", dice fiero, "così ho la certezza che tutto sia naturale". Per preparare il caciocavallo, sminuzza la cagliata in grani grandi quanto una nocciola. La pasta matura un'intera notte e la prova di filatura avviene l'indomani mattina con acqua a 85°. Il caciocavallo di Fabrizio Lo Piccolo possiede una lucentezza naturale e il gusto, dopo i 5 mesi canonici di stagionatura, risulta già molto saporito e piccante.

le nostre scelte

**La Verde Fattoria
del Monte Comune**
Via Sala, 24
Vico Equense (NA)
Telefono 081 8023095

**Azienda Agricola
La valle dei tre pizzi**
Contrada
Santa Marina
Ciminà (RC)
Telefono 328 8898531

La Vecchia Fattoria
Via Sotto Lentia, 35
Isola di Vulcano (ME)
Telefono 090 9853102;
335 8233789



FILOSCIO AL PROVOLONE DEL MONACO E PORCINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

8 uova – 300 g di Provolone del Monaco – 400 g di pomodori da sugo tipo San Marzano – 1 piccola cipolla (60 g circa) – 300 g di porcini – 2 ciuffi di prezzemolo – 4 ciuffi di basilico – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Pulite i funghi, passateli con un panno bagnato, affettateli e fateli saltare per 5-6 minuti in una larga padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Salate, pepate, aggiungete il prezzemolo tritato e spegnete.

2 Sbucciate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Sbucciate la cipolla, tritatela fine, fatela stufare in una larga padella per 8-10 minuti, unite i pomodori e cuoceteli per 15-20 minuti, finché il sugo sarà ben legato. Salate.

3 Sbattete 2 uova in una ciotola, insaporitele con sale e pepe, versatele in una padella di 16-18 cm di diametro riscaldata con un filo d'olio e cuocete la frittata da un solo lato, a fuoco dolce, mettendo il coperchio nei primi minuti di cottura. Distribuitevi sopra 1/4 dei funghi ben caldi e 1/4 del Provolone affettato sottile, piegate la frittata e disponetela sul sugo di pomodoro. Procedete allo stesso modo con il resto delle uova. Cuocete ancora per pochi minuti con il coperchio in modo che il formaggio fonda bene. Distribuite intorno il basilico sfogliato e servite.



PORTAFOGLI DI SPADA AL CACIOCAVALLO DI VULCANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

8 fette di pesce spada tagliate abbastanza sottili (80-100 g circa cadauna) – 120 g di Caciocavallo di Vulcano – 2 rametti di finocchietto – 1 cucchiaio di capperi delle Eolie sotto sale – 2 pomodori secchi sott'olio – 1 spicchio d'aglio – 120 g di pane di semola di grano duro raffermo – 4 cucchiaini di farina – 2 cucchiaini di farina di mandorle – 2 uova – olio extravergine d'oliva – pepe in grani

1 Sciacquate i capperi, tamponateli con carta e tritateli con i pomodori secchi, l'aglio e il finocchietto. Disponete il trito su un lato di ogni fetta di pesce spada, sistemate sopra il Caciocavallo tagliato a lamelle sottili, quindi risvoltate sopra la parte di pesce rimasta libera, facendola combaciare bene con la parte sottostante, creando così dei portafogli. Fissate la parte superiore con quella inferiore con 2 stecchini.

2 Affettate il pane, fatelo tostare in forno a 180° per pochi minuti, frullatelo mantenendolo leggermente grossolano, poi mescolatelo con la farina di mandorle. Passate i portafogli di spada nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel mix di pane.

3 Nebulizzate di olio i portafogli impanati, disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e cuoceteli a 220° per 15-20 minuti, finché risulteranno ben dorati. In alternativa, friggeteli in una padella profonda contenente abbondante olio. Serviteli caldi disponendoli, se vi piace, su foglie di insalata.



MILLEFOGLIE DI PATATE AL CACIOCAVALLO DI CIMINÀ

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

600 g di patate della Sila piuttosto grosse (preferibilmente varietà Agria) – 200-250 g di Caciocavallo di Ciminà – 100 g di soppressata calabrese affettata sottile o di capocollo al peperone dolce – 1 piccolo peperoncino – 3 rametti di origano fresco – 1 fettina d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Sbucciate le patate, riducetele a rondelle spesse 4-5 mm e cuocetele al vapore per pochi minuti mantenendole semicrude. Rifilatele con un coppapasta (utilizzate i ritagli per un'altra preparazione), spennellatele abbondantemente d'olio, insaporitele con sale e pepe macinato al momento e disponetele sulla placca del forno foderata con carta da forno, senza accavallarle. In alternativa, friggetele, poche per volta, in abbondante olio caldo.

2 Tagliate il Caciocavallo a rondelle delle stesse dimensioni delle patate e dividete a metà le fette di soppressata se grandi. Tritate finemente il peperoncino con 2 rametti di origano e l'aglio.

3 Foderate una teglia con carta da forno, disponete sopra 4 fettine di patata, ben distanziate tra di loro, sistemate sopra un pizzico di trito aromatico, una rondella di Caciocavallo, una fettina di soppressata, e procedete allo stesso modo con altri 3-4 strati, terminando con una fetta di patata. Cuocete in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti. Negli ultimi 5 minuti sistemate sulla sommità un dischetto di Caciocavallo. Servite il millefoglie appena sfornato guarnendolo con alcune foglioline di origano.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



DATTERINO GIALLO *Bragagnolo*

Pastificio Bragagnolo propone il Datterino Giallo della nuova linea di pomodori in vetro. Frutto della terra, del sole e della passione italiana, è il simbolo del Belpaese nel mondo oltre che emblema della cucina mediterranea. Ed è proprio insieme alla pasta che il pomodoro diventa il re indiscusso dei condimenti. Il Datterino Giallo Bragagnolo unisce al colore giallo brillante l'estrema dolcezza e la bassa acidità.



STRACHICCO VERYS

Verys consiglia una freschissima alternativa vegetale allo stracchino, cremosa e stuzzicante: lo Strachicco! Lo Strachicco è un sostitutivo vegetale ben equilibrato, plant based derivato dalla germogliazione del riso, il quale apporta integralmente i suoi importanti nutrimenti, dal gusto delicato e amabile, senza conservanti, né coloranti. Adatto a chiunque, grandi e piccoli e a chi è intollerante al latte o al lattosio e preparato senza allergeni e senza soia.



Brimi Mozzarelline Latte Fieno

Le Mozzarelline Latte Fieno di Brimi sono una specialità unica dal gusto fresco, delicato e dalla consistenza morbida e succosa. Perfette da gustare al naturale, come ingrediente nelle insalate o in cucina per piatti freddi e caldi. Sono prodotte con il prezioso Latte Fieno proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige, dove le mucche vengono nutrite in modo tradizionale con erba fresca, fieno e piccole quantità di cereali, escludendo mangimi insilati e OGM.



LA SASSELLESE AMARETTI MORBIDI

La Sassellese ha prodotto una versione ancora più golosa dei tradizionali Amaretti Morbidi aumentando la quantità di mandorle impiegate nella tradizionale ricetta. Più mandorle, meno plastica è l'idea che guida La Sassellese in una proposta ancora più gustosa e sostenibile.

Infatti il pack è stato rinnovato, diminuendo le dimensioni e quindi la plastica utilizzata. In prospettiva di un continuo miglioramento, l'azienda coniuga il rispetto della tradizione con lo sviluppo di ricerca e innovazione.



PANCAKE SOFFICI BAULE VOLANTE

I Pancake soffici di Baule Volante sono realizzati con pochi e semplici ingredienti come latte, uova fresche e farina, senza l'aggiunta di destrosio, emulsionanti o stabilizzanti. Ogni pancake si presenta soffice, morbido, dal gusto semplice e aromatico, proprio come quelli fatti in casa.

Stick di Speck Alto Adige Igp *Recla*

Gli Stick di Speck Alto Adige Igp di Recla sono comodi e versatili e ti permetteranno di avere in frigo un prodotto freschissimo e pronto all'uso. Ideali per gustosi stuzzichini da aperitivo, per aggiungere un elemento croccante e gustoso, per fare la differenza nei primi piatti oppure per farcire pinse o torte salate, sono privi di glutine e lattosio. Il nuovo packaging trasparente degli Stick di Speck Alto Adige Igp è moderno e innovativo grazie alla trasparenza che mostra la qualità del prodotto.



nel numero di novembre



Novembre è tempo di atmosfere rustiche e sapori pieni, da gustare coccolati dallo scoppietto di un fuoco e delle **CASTAGNE** che cuociono. Ottime abbrustolite, queste delizie del bosco guidano un intero menu, dall'insalata alla zuppa fino a una golosa crema da dessert. Novembre è anche il momento perfetto per fumanti piatti di **POLENTA**, **ARROSTI** cucinati come una volta e **ZUCCA**. Un viaggio nel confort food che merita una puntata a est in una ciotola di **RAMEN**, per tornare poi a riscoprire il **BURRO** in torte, biscotti e brioche.

in edicola dal 24 ottobre

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

ottobre 2023

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Ivana Novelli - ivana.novelli@stileitaliaedizioni.it
Marina Pozzoli - marina.pozzoli@stileitaliaedizioni.it
Andrea Truzzi - andrea.truzzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
ICONOGRAFICO
Paolo Riosa - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Alkémia, Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Aura Basso, Laura Cereda, Claudia Compagni, Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Valentina Leporati, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Antonella Pavanello, Margherita Piazza, Ambra Poli, Giovanna Ruò Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Roberta Schira, Felice Scoccimarro, Enrico Serravalle, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi, Venetia Villani

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl società in liquidazione
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)

Liquidatore: Lorenzo Costa
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28
20124 - Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancellaria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008

Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito <https://arretrati.pressdi.it>.

Regolamento Europeo 2016/679

Il titolare del trattamento dei dati personali utilizzati è Stile Italia Edizioni S.r.l.

Gli interessati possono esercitare i diritti previsti dal citato Regolamento EU 2016/679 inviando email all'indirizzo: privacy@laverita.info (oppure web@stileitaliaedizioni.it)

Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link <https://stileitaliaedizioni.it/privacy-policy>

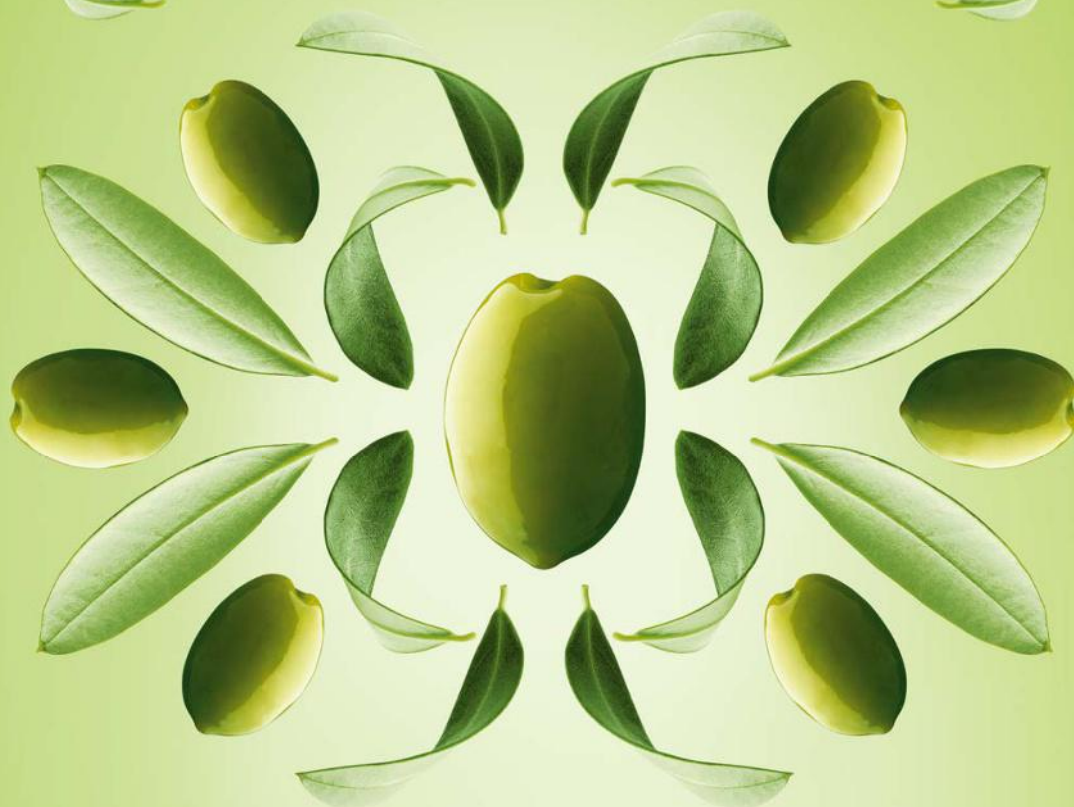


Accertamento n. 35 - Certificato n. 9229
rilasciato il giorno 08/03/2023
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

- ASA SELECTION, asa-selection.com
- BITOSSI HOME, bitossihome.it
- BLIM PLUS, blimplus.com
- BLOOMLING, blooming.it
- BLOOMINGVILLE, bloomingville.com
- CASA, casashops.com
- CONRAN SHOP, conranshop.co.uk
- DE'LONGHI, delonghi.com
- EASY LIFE, easylife.boutique
- ETSY, etsy.com
- FLYING TIGER COPENHAGEN, flyingtiger.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICHE, francescareitano.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICHE, francescareitano.com
- G3 FERRARI, g3ferrari.it
- GAGGIA, gaggia.com
- GIULIA VALENTINO, giuliavalentino.com
- HORLZ, horl.com/de
- HUE TABLE STORIES, huetablestories.com
- ICHENDORF MILANO, ichendorf milano.com
- IN TERRA DI DANIELA BOSCHINI, interraceramica.com
- JARS CERAMISTES, jarsceramistes.com
- L'ARTE NEL POZZO, artelneppo.it
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadelino.com
- LA PAVONI, lapavoni.com
- LIVELLARA, livellara.com
- MVH, mvh.it
- MARCATO, marcato.it
- MORENA MASSERA, morenamassera.com
- PHILIPS, philips.it
- PINTINOX, pintinox.com
- PUEBCO DISTR. DA NOVITÀ HOME, novitahome.com
- RUSSELL HOBBS, russellhobbs.com
- SAGE, sageappliances.com
- SILVA TESSUTI, silvatessuti.it
- SMEG, smeg.com
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- TESCOMA, tescomonline.com
- W*POTS, wpots.com
- WEISSESTAL, weissestal.it
- ZARA HOME, zarahome.com

SONO ARRIVATE LE OLIVE NOVELLE



**Solo Madama Oliva porta in tavola
la freschezza delle olive appena raccolte.**

Da sempre noi di Madama Oliva vogliamo offrirti le migliori olive di tutte le varietà. Per questo siamo gli unici a proporre le Olive Novelle: il frutto prezioso del nuovo raccolto, dal sapore e dalla freschezza inconfondibili. Un'esperienza di gusto unica e imperdibile, per tutti gli amanti della qualità. Provale subito, sono in edizione limitata.

Madama Oliva

Gli specialisti delle olive.

madamaoliva.it





AZIENDA[®]
OLEARIA
DEL CHIANTI^{SRL}

*Le cose che amiamo si custodiscono
e poi si tramandano*

oleariadelchianti.com

